37
06

اس QR Code کو اپنے اسمارٹ فون سے Scan کیجیے
اور براہ راست روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ پر آیئے۔
www.roohanidigest.net

قیمت 80 روپے

ماہنامہ

روحانی ڈائجسٹ

کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

جلد: 37 شمارہ: 6

مئی 2015ء / رجب ۱۴۳۶ھ

فی شمارہ: 80 روپے

سرپرست اعلیٰ

ابدال حق قلندر بابا اولیاءؒ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

منیجنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ ڈی۔ کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)....سالانہ 850 روپے

بیرون پاکستان کے لیے.......سالانہ 70 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1/7-D-1 ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

اس ماہ بطورِ خاص......

55
89
یہ ہے پاکستان
گوردوارہ پنجہ صاحب
179
پارس

173
رضائی ربع کہلے

فینگ شوئی
117
صحت مند زندگی

دل
159

مومن تو وہ ہے، جب خدا کا ذکر کیا جاتا ہے تو ان کے دل ڈر جاتے ہیں اور جب انہیں اسکی آیتیں پڑھ کر سنائی جاتی ہیں تو ان کا ایمان اور بڑھ جاتا ہے اور وہ اپنے پروردگار پر توکل رکھتے ہیں۔(سورۃ انفال:2)

اگر خدا تمہارا مددگار ہے تو تم پر کوئی غالب نہیں آسکتا اور اگر وہ تمہیں چھوڑ دے تو پھر کون ہے کہ تمہاری مدد کرے؟ اور مومنوں کو چاہیے کہ خدا ہی پر بھروسا رکھیں۔(سورۃ آل عمران:160)

توکل یہ ہے کہ بندہ اپنے تمام معاملات اللہ کے سپرد کردے، لیکن اس سے مراد یہ نہیں کہ کسی کام کے لیے جدوجہد اور کوشش نہ کی جائے اور چپ چاپ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھ رہا جائے۔ یہ خوش گمانی پال لی جائے کہ اللہ کو جو کچھ کرنا ہے وہ خود کردے گا۔ بہ الفاظ دیگر مقدر میں جو کچھ ہے وہ ہو کر رہے گا۔ ایسا کرنا توکل کے سراسر منافی ہے۔

دراصل توکل نام ہے کسی کام کو پورے ارادہ و عزم اور کوشش و تدبیر کے ساتھ انجام دینے اور یہ یقین و اعتماد دل میں نہاں رکھنے کا کہ اگر اس کام میں خیر و برکت اور بھلائی ہے تو اللہ تعالیٰ اس میں ضرور ہی کامیابی عطا فرمائے گا۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتے ہیں کہ "اور آپس میں کام کا مشورہ کرو اور جب (کسی کام کا) عزم مصمم کرلو تو خدا پر توکل رکھو بیشک خدا توکل رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے"۔(سورۃ آل عمران:159)

توکل اختیار کرتے وقت رسول اللہ کے فرمان کو پیش نظر رکھنا چاہیے کہ "اونٹ کو اکیلا چرنے کے لیے گھٹنا باندھ کر توکل پر چھوڑو اور ایسے موقعوں پر ممکن العمل تدابیر اختیار کرنے سے درگزر نہ کرو۔" (سنن ترمذی)

تمام انبیائے کرام علیہم السلام کا ذہن یہی تھا کہ وہ ہر معاملے میں اللہ پر بھروسہ کرتے تھے اور ہر آزمائش میں ثابت قدم رہتے تھے۔ انبیائے کرام علیہم السلام جب کسی چیز کے متعلق سوچتے تو اس چیز کے اور اپنے درمیان کوئی رشتہ براہ راست قائم نہیں کرتے تھے۔ ہمیشہ ان کی طرز فکر یہ ہوتی تھی کہ کائنات کی تمام چیزوں کا اور ہمارا مالک اللہ تعالیٰ ہے.... جب ان کی یہ طرز فکر ہوتی تھی تو ان کے ذہن کی ہر حرکت میں پہلے اللہ کا احساس ہوتا تھا۔ اللہ تعالیٰ ہی بحیثیت محسوس کے ان کا مخاطب اور مد نظر قرار پاتا تھا.... قانون کی رو سے اللہ تعالیٰ کی صفت ہی ان کا احساس بنتی تھی.... اور ان کا ذہن اللہ تعالیٰ کی صفات کا قائم مقام بن جاتا تھا۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے: "اگر تم لوگ اللہ پر یقین کے ساتھ توکل کرو (جس طرح توکل کرنے کا حق ہے) وہ تمہیں اسی طرح روزی دیتا ہے جیسے پرندوں کو روزی دیتا ہے کہ وہ صبح جب روزی کی تلاش میں نکلتے ہیں تو ان کے پیٹ خالی ہوتے ہیں اور شام کو جب اپنے گھونسلے میں واپس آتے ہیں تو ان کے پیٹ بھرے ہوتے ہیں"۔

(جامع ترمذی، ابن ماجہ، مسند احمد)

دن، ہفتہ، ماہ و سال پر محیط جس زمانی وقفے کو زندگی کا نام دیا جاتا ہے اس کا تعلق دراصل مادی مظاہر سے ہے۔ جب یہ مادی وسائل مفقود ہو جاتے ہیں اور ہنستا بولتا، چلتا پھرتا گوشت پوست کا پتلا ساکت و بے حس ہو جاتا ہے اور زندگی کے آثار ختم ہو جاتے ہیں تو ہم اسے مردہ قرار دے دیتے ہیں حالانکہ اس مردہ جسم میں ہر عضو موجود ہے جو مرنے سے پہلے جسم میں موجود تھا۔ دل، دماغ، پھیپھڑے، گردے، خون ہونے کے باوجود جسم میں حرکت باقی نہیں رہتی۔ اس حقیقت کے پیش نظر یہ ماننا پڑے گا کہ جسم میں ضرور کوئی تبدیلی ہوئی ہے جس کی وجہ سے جسم کے تقاضے ختم ہو گئے ہیں۔ انسان موت زیست میں رد و بدل ہو رہا ہے۔ زیست کو سمجھنے کیلئے ہمارے پاس وہ اعمال و افکار اور حرکات و سکنات ہیں جو ہم زندگی بھر کرتے رہتے ہیں۔ حرکت جسمانی وجود کے ساتھ ہوتی ہے اور ایک ایسی حالت بھی طاری ہوتی ہے کہ جسمانی وجود معطل ہو جاتا ہے لیکن حرکات و سکنات اپنی پوری رعنائیوں کے ساتھ قائم رہتی ہیں۔

انسانی زندگی کا دارومدار کُل اور مکمل اطلاع یا خیال کے اوپر ہے۔ ہم جب زندگی میں کام کرنے والے تقاضوں کا تجزیہ کرتے ہیں تو انکشاف ہوتا ہے کہ دراصل زندگی میں کام آنے والا ہر جذبہ ایک خبر یا اطلاع ہے۔ زندگی کا کوئی رخ ہو، صحت مندی کا رخ ہو، بیماری کا ہو، پریشانی کا ہو، خوشی کا ہو، احساس کمتری یا احساس برتری کا رخ ہو۔ یہ تمام اعمال، تاثرات، جذبات وغیرہ خیالات کے تابع ہیں۔

کوئی بھی اطلاع یا کسی بھی شئے کا علم یا وقت ہمیں لازمانیت سے موصول ہوتا ہے اور یہی لازمانیت نت نئی اطلاعیں زمانیت (وقت) کے اندر ارسال کرتی رہتی ہیں۔ لازمانیت موجودات یا کائنات کی Base ہے۔ اگر ہم لازمانیت کو ایک نقطہ سے تشبیہ دیں تو اس طرح کہا جا سکتا ہے کہ نقطہ میں کائنات کا یکجائی پروگرام نقش ہے۔ لہروں کے ذریعہ اس نقطہ سے جب کائنات کا یکجائی پروگرام نشر ہوتا ہے تو انسان کے حافظہ سے ٹکراتا اور بکھرتا ہے۔ بکھرتے ہی ہر لہر مختلف شکلوں اور صورتوں میں ہنستی بولتی، چلتی پھرتی، گاتی بجاتی، تصویر بن جاتی ہے۔

انسانی زندگی کا دارومدار اطلاع پر ہے۔ موت کے بعد بھی اطلاعات کا سلسلہ جاری رہتا ہے، مرنے کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ آدمی کا وجود تحلیل ہو گیا یا آدمی بنیادی طور پر ختم ہو گیا۔ موت کا مطلب یہ ہے کہ انسانی جسم کا رشتہ روح سے منقطع ہو گیا۔ مرنے کا مفہوم یہ لیا جاتا ہے کہ آدمی ختم ہو گیا ہے۔ حالانکہ انتقال ہونے کا مطلب ختم ہونا

نہیں بلکہ ایک عالم سے دوسرے عالم میں منتقل ہو جاتا ہے۔ یعنی آدمی گوشت پوست کے جسم کو چھوڑ کر دوسرے عالم میں منتقل ہو گیا۔ لفظ مرنے کا ترجمہ بھی امر ہوتا ہے۔ کسی صاحب علم ہستی کا قول ہے کہ

"موت روشنی کو ختم کرنا نہیں ہے، یہ صرف چراغ کو بجھانا ہے کیونکہ صبح ہو گئی ہے"۔

انسان کی زندگی مادی جسم کے فنا ہونے کے بعد ختم نہیں ہوتی۔ آدمی جب مر جاتا ہے تو دراصل وہ غیب کی اس دنیا میں چلا جاتا ہے جہاں اس کے اوپر سے زمان اور مکان کی پابندیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔ انسانی روح موت کے بعد مادی جسم کو خیر باد کہہ کر روشنی کا بنا ہوا جسم اختیار کر لیتی ہے اور روشنی کے جسم کے ذریعے اس کی حرکات جاری رہتی ہیں۔ اس کی مثال خواب کی حالت ہے۔ خواب میں مادی حواس روشنی کی دنیا میں کام کرنے والے حواس سے مغلوب ہو جاتے ہیں لیکن ختم نہیں ہوتے۔ اس وقت ہماری کیفیات موت سے مشابہت رکھتی ہیں۔ لیکن جب مادی جسم کے حواس پر روشنی کے جسم کے حواس کا اس طرح غلبہ ہو جائے کہ مادی حواس کا روشنی کے حواس پر دوبارہ غالب آنا ممکن نہ ہو تو مادی جسم تعطل کا شکار ہو کر بیکار ہو جاتا ہے اسی کا نام موت ہے۔

اب ہم یوں کہیں گے کہ آدمی اس عارضی زندگی کو چھوڑ کر ایسے عالم میں چلا گیا ہے جہاں اسے دنیا سے زیادہ طویل عرصے تک رہنا ہے۔ مرنے کے بعد بھی آدمی ان جذبات و احساسات میں زندگی گزارتا ہے جن جذبات و احساسات میں اس دنیا میں زندگی گزارنا پڑتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ یہ گوشت پوست کا جسم مٹی بن جاتا ہے اور روح اس گوشت پوست کے جسم کو چھوڑ کر عالم اعراف میں ایک اور نیا جسم بنا لیتی ہے۔

تجرباتی دنیا یہ ہے کہ انسان کہیں سے آتا ہے یعنی وہ پہلے سے کہیں موجود تھا جب وہاں کی موجودگی ختم ہوئی تو اس دنیا میں پیدا ہو گیا یعنی اس دنیا میں آنے سے پہلے اس پر موت وارد ہوئی پہلے موت وارد ہوئی پھر پیدا ہوا۔ اس دنیا سے جانے کے بعد دوسری دنیا میں پیدا ہوا۔ اس کا منطقی استدلال یہ ہوا کہ اس دنیا میں آنے سے پہلے بھی ہم کہیں پیدا ہوئے تھے یعنی موت سے زندگی پیدا ہوئی اور زندگی سے موت پیدا ہوئی اس کو اس طرح بھی کہا جا سکتا ہے کہ موت زندگی میں داخل ہوئی اور زندگی موت میں داخل ہوئی۔ زندگی سے موت کا پیدا ہونا اور موت سے زندگی کا پیدا ہونا یا زندگی کا موت میں داخل ہو جانا اور موت کا زندگی میں داخل ہو جانے کا پروسیس یہ ظاہر کرتا ہے کہ کوئی ایسی ہستی ہے جو اس پراسیس کو جاری رکھے ہوئے ہے اور بغیر کسی تبدیلی اور تعطل کے جاری رکھے ہوئے ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: موتوا قبل ان تموتوا "مر جاؤ مرنے سے پہلے"۔ (مشکوۃ)

مر جاؤ مرنے سے پہلے کا مطلب یہی ہے کہ اس زندگی میں رہتے ہوئے مرنے کے بعد کی زندگی سے واقفیت حاصل کر لو۔ جب کوئی بندہ مادی زندگی میں مرنے کے بعد کی زندگی سے آشنا ہو جاتا ہے تو غیب کی دنیا اس کے مشاہدے میں آ جاتی ہے، فکر انسانی میں ایسی روشنی موجود ہے جو کسی ظاہر کے باطن کا کسی حضور کے غیب کا مشاہدہ کر سکتی ہے۔ سیدنا حضور ﷺ کا ارشاد ہے: اتقوا فراسۃ المومن فانہ ینظر بنور اللہ

مومن کی فراست سے ڈرو کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔ (جامع ترمذی)

بالفاظ دیگر انسانی ذہن پر یہ بات منکشف ہو جاتی ہے کہ حیات کی ابتداء کہاں سے ہوئی ہے اور انتہا کہاں تک ہے۔ جب ہم ابتداء اور انتہا پر تفکر کرتے ہیں تو منکشف ہوتا ہے کہ ہر ابتداء، انتہا تک پہنچنے کے لئے قائم ہے۔

ذہنی دباؤ، اسٹریس، ٹینشن اور ڈیپریشن انسانوں کے لیے کوئی نئے عارضے نہیں ہیں۔ آج سے سو سال، دو سو سال، پانچ سو سال پہلے بھی لوگ روزی روزگار کے حصول میں دشواریوں، کاروباری نقصانات، خاندانی مسائل، جذباتی وجوہات، حادثات، صدمات، مقابلہ آرائی میں ناکامی جیسی وجوہات سے ذہنی دباؤ میں اور اسٹریس میں مبتلا ہو جاتے تھے۔ اسٹریس کے نتیجے میں لوگ کم خوابی یا بے خوابی اور دیگر ذہنی و جسمانی امراض میں بھی مبتلا ہوتے تھے۔ ماضی کے مختلف ادوار میں انسان کے پاس وسائل محدود تھے۔ آرام و آسائش کی چیزیں بہت کم تھیں لیکن پھر بھی ان ادوار میں عام طور پر لوگ سکون کی دولت سے مالا مال تھے، ان کی زندگیوں میں ذہنی انتشار اور بے سکونی کا گزر بہت کم تھا۔

موجودہ دور میں جو کہ سائنسی ترقی کے عروج کا دور کہلاتا ہے آرام، آسائش اور سہولتوں کی فراوانی ہے۔ اس دور میں آسائشوں کی فراوانی کے باوجود بہت بڑی تعداد میں لوگ شدید ذہنی دباؤ، اسٹریس، ٹینشن اور ڈیپریشن میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

آج سہولتوں کی تو کوئی کمی نہیں ہے لیکن ذہنی سکون ناپید ہوتا جا رہا ہے۔ دور افتادہ سفر کے لیے تیز رفتار ہوائی جہاز، سڑکوں پر سفر کے لیے آٹو موبائل اور تیز رفتار ٹرینیں، ایک دوسرے سے رابطوں کے لیے بذات خود کہیں آنے جانے کے بجائے ٹیلی فون، ایس ایم ایس اور انٹرنیٹ کی دستیابی، دفتروں اور گھروں میں معاونت کے لیے مختلف تیز رفتار مشینوں کے کثرت سے استعمال کے بعد ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ انسان کو بہت سا وقت میسر آتا۔ اس فارغ وقت کے ایک حصہ کو انسان اپنے اہل و عیال کے ساتھ خوشی سے گزارتا۔ کام سے فارغ ہو کر لوگ اپنے دوستوں اور ہم خیال لوگوں کے ساتھ بزم آرائی کرتے۔ اپنے وقت کے ایک حصے کو محلہ، شہر اور ملک کی رضاکارانہ خدمات کے لیے استعمال کیا جاتا لیکن یہاں تو معاملہ الٹا ہی نظر آتا ہے۔ سائنس و ٹیکنالوجی کی ترقی کی وجہ سے جیسے جیسے سہولتیں زیادہ ہو رہی ہیں انسان کے پاس فرصت اتنی ہی تیزی

سے ختم ہوتی جا رہی ہے۔

آج کے دور میں مصروفیات کا عام انداز دیکھتے ہوئے محسوس ہوتا ہے کہ اکثر لوگوں کے پاس تو خود اپنی ذات کے لیے بھی وقت نہیں ہے۔ خود غرضی اور نفسانفسی کا ایک نتیجہ یہ بھی ہے کہ لوگوں کے ہجوم میں گھرے ہوئے ہونے کے باوجود بہت سے لوگ تنہا ہیں۔ ان کے جاننے والے تو بہت ہیں لیکن وہ حقیقی دوستوں سے محروم ہیں۔

بہت سے لوگوں کو یہ کہتے سنا ہے کہ ہماری دن رات کی محنت اپنی اولاد کے بہتر مستقبل کے لیے ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ والدین اپنی اولاد کے روشن مستقبل کے خواہشمند ہوتے ہیں اور اس کے لیے کوشش اور جدوجہد بھی کرتے ہیں لیکن اولاد کے بہتر مستقبل کے نام پر کی جانے والی ایسی محنت کس کام کی جو ایک ہی گھر میں رہتے ہوئے ماں باپ اور اولاد کے درمیان رابطوں کو ہی ختم کر دے۔ کیا یہ ایک انتہائی تکلیف دہ اور تلخ حقیقت نہیں ہے کہ مواصلات کی ترقی کی وجہ سے دنیا کے دور دراز ممالک تو انتہائی قریب محسوس ہو رہے ہیں لیکن ایک ہی گھر میں رہنے والے والدین اور اولاد کے درمیان اور سگے بہن بھائیوں کے درمیان فاصلے پیدا ہو رہے ہیں اور یہ فاصلے روز بروز بڑھ رہے ہیں۔

کسی شخص کی آمدنی کم ہو اور اسے اپنی بنیادی ضروریات کی فراہمی کے لیے مسلسل اوور ٹائم لگا کر محنت کرنا پڑے، اس کی عدیم الفرصتی تو سمجھ میں آتی ہے لیکن جس کے پاس مناسب یا کافی زیادہ وسائل ہوں وہ بھی کسی اور کے لیے نہیں بلکہ خود اپنی اولاد کے لیے ہی وقت نہ نکال پائے تو ایسی مصروفیات کو کس کے لیے قرار دیا جائے؟

موجودہ دور میں لوگوں کے مشاہدوں سے ایک عام تاثر یہ ملتا ہے کہ آج کا انسان معاشی مصروفیات کی وجہ سے سہولتوں کی فراوانی کے باوجود جسمانی آرام سے محروم اور شدید تھکن میں مبتلا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون سے بھی کوسوں دور ہے۔ ذہنی سکون سے اس دوری کا سبب اسٹریس اور ٹینشن کو بھی قرار دیا جاتا ہے۔

روز مرہ کے معاشی یا گھریلو کاموں سے ہونے والی تھکان کوئی مسئلہ نہیں ہے یہ تھکان تو چند گھنٹوں کی اچھی نیند سے دور ہو سکتی ہے لیکن مختلف وجوہات کی بناء پر پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ یا ذہنی تھکان کو دور کرنا آسان نہیں ہے۔ عموماً یہ ذہنی دباؤ عملی زندگی میں پیش آنے والے مسائل یا خطرات کی وجہ سے وجود میں آتا ہے۔ ٹینشن کی وجوہات میں ہمارے اپنے سوچنے کے انداز کا بھی دخل ہو سکتا ہے۔

ہماری سوچ اور فکر پر مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان عوامل میں والدین کا انداز فکر، گھر یا خاندان کا ماحول اور معاشرے کے حالات اور روایات کا بھی بڑا حصہ ہے لیکن اگر ہم اپنی سوچ کے انداز کو خود ترتیب دینا چاہیں تو ایسا بھی ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک خاندان یا ایک شہر کے رہنے والے اکثر

لوگ توہم پرست ہوں، حصولِ علم کے مخالف ہوں۔ مثبت تبدیلیوں کو قبول کرنے پر آمادہ نہ ہوں لیکن ایسے ماحول میں بھی کوئی شخص علم کے فوائد اور فضیلتوں کے بارے میں اپنے طور پر سوچ سکتا ہے یا علم کے بارے میں اپنے ماحول سے مختلف کسی بھی ترغیب کو قبول کر سکتا ہے۔ اسی طرح کسی ماحول میں جہاں بہت سے لوگ تنگ نظر اور متعصب ہوں، دوسروں کی غیبت کر کے خوش ہوتے ہوں ایسے ماحول میں رہتے ہوئے کوئی شخص فراخ دل، انسان دوست اور راست باز سوچ اختیار کر سکتا ہے۔ مختلف معاشروں میں اصلاح کا سبب بننے والے عظیم لوگوں کا ایک نمایاں وصف یہی تو تھا۔ وہ اپنے معاشرہ کی فضول اور ناقص سوچ سے متفق نہ ہوئے۔ ایسے لوگوں نے اپنے طور پر صحیح فکر اختیار کرنے کی کوشش کی۔

ہمیں جائزہ لینا چاہیے کہ آج کے دور میں ذہنی دباؤ، اسٹریس اور ٹینشن کے تیزی سے بڑھنے کی وجوہات کیا ہیں....؟

ٹینشن اور ڈپریشن کی ایک بہت بڑی وجہ عدم تحفظ کا احساس ہے۔ عدم تحفظ کا یہ احساس زیادہ تر معاشی معاملات اور اسٹیٹس (Status) سے متعلق ہے۔ آج کے دور کا ایک المیہ یہ بھی ہے کہ معاشرہ میں اعلیٰ مقام اور لوگوں کی نظروں میں اہمیت کا سبب کسی کے بلند اخلاق، علم و حکمت اور اعلیٰ اوصاف نہیں رہے۔ آج کے اکثر معاشروں میں اسے زیادہ اہمیت و مقام حاصل ہے جس کے پاس زیادہ دولت اور زیادہ اثر ورسوخ ہے۔ یہ فکر دراصل سرمایہ دارانہ نظام معیشت کی وجہ سے پروان چڑھی ہے۔

ہمیں یہ سمجھنے اور سیکھنے کی کوشش بھی کرنا چاہیے کہ زندگی کی جدوجہد میں شدید جسمانی مشقتوں اور بہت زیادہ دماغی محنت کے ساتھ ہم پرسکون زندگی کس طرح گزار سکتے ہیں۔ پرسکون زندگی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ زندگی میں شدید مصروفیات نہ ہوں، دشواریاں اور تکلیفیں نہ آئی ہوں کبھی دکھ، بیماریوں کا سامنا نہ ہوا ہو، انسان ہواؤں کے سرد و گرم تھپیڑوں سے بچا ہوا ہو۔ یہ سب حالات یا کیفیات تو زندگی کا حصہ ہیں۔

ذہنی سکون کا ایک مطلب یہ ہے کہ شدید مصروفیات، ناموافق یا مخالفانہ صورتحال، دکھ یا بیماری انسان کے اندر توڑ پھوڑ نہ مچا سکے۔ مخالفانہ حالات کے ان منفی اثرات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کے اندر مثبت طرز فکر، معاملات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت، استقامت و استقلال موجود ہو۔

مثبت طرز فکر اور معاملات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت ایک اختیاری عمل ہے، یعنی آپ چاہیں تو مثبت طرز فکر (Positive Thinking) اور روشن نظری اپنا سکتے ہیں۔ پازیٹو تھنکنگ کو سمجھا اور سیکھا جاسکتا ہے۔ جس طرح کوئی شخص خوش خطی یا مصوری سیکھ سکتا ہے اسی طرح پازیٹو تھنکنگ کا اختیار کیا جانا بھی سیکھا جاسکتا ہے۔ پازیٹو تھنکنگ کو سمجھ کر اور سیکھ کر ایک شخص ذہنی دباؤ اور اسٹریس پر قابو پاسکتا ہے۔ مثبت طرز فکر کے ذریعہ ذہنی دباؤ اور اسٹریس کے منفی اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے ذریعہ ذہنی دباؤ اور

اسٹریس سے نجات بھی حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اسٹریس پر قابو پانے کے باوجود ضروری نہیں کہ ذہنی سکون اور قلبی اطمینان بھی میسر آجائے۔ یہ کیفیات یقین، توکل اور استغنا کے ذریعہ حاصل ہوتی ہیں۔

انسان اپنے آرام وآسائش اور نفس کی تسکین کی خاطر، اسٹیٹس کے حصول کے لیے مادی دولت پر انحصار کرتا ہے۔ دولت یعنی روپے پیسے یا درہم ودینار کی اہمیت سے ہرگز انکار نہیں۔ انسان کی ضروریات کی تکمیل کے لیے دولت ایک ناگزیر ضرورت ہے۔ ہر انسان کو دولت یا وسائل کے حصول کے لیے کماحقہ کوشش ضرور کرنی چاہیے کیونکہ درہم ودینار (دولت) زمین پر اللہ کی مہریں ہیں جو آدمی یہ مہریں اپنے پاس رکھتا ہے اُس کی حاجتیں پوری ہوتی ہیں۔ مادی دولت کی یہ اہمیت اپنی جگہ لیکن اس کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ مادی دولت جلد فنا ہو جانے والی نہایت بے وفا چیز ہے۔

مادی وسائل کی کمی یا زیادتی کا اداسی یا حقیقی خوشی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ حقیقی خوشی مادی آسائشوں سے، ظاہر سے نہیں ملتی۔ حقیقی خوشی تو خالص اور صاف ستھرے پانی کے چشمہ کی طرح باطن سے پھوٹتی ہے۔ حقیقی خوشی کا منبع (Origin) انسان کے اندر موجود ہے۔ اس مادی دنیا میں البتہ اس کے بعض اسباب ظاہر میں بھی موجود ہیں۔ بقول شاعر

نہ گل ہے وجہ نظر کشی نہ کنول کے پھول میں تازگی
فقط اِک دل کی شگفتگی سببِ نشاطِ بہار ہے

بے شمار اولیاء اللہ اور عاشقانِ رسول ﷺ کے لاتعداد واقعات انسان کے لیے خوشی، سکون اور اطمینان کے رازوں سے پردہ اٹھاتے ہیں.... کئی اولیاء اللہ نے اس دنیا میں بظاہر کم مادی وسائل کے ساتھ زندگی بسر کی اور اپنی تمام تر توجہ اسلام کی تبلیغ اور مسلمانوں کی رشد وہدایت کے لیے وقف کیے رکھی.... بعض اولیاء اللہ تبلیغ ورشد وہدایت کی ذمہ داریاں ادا کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے بڑے بڑے کاروبار کی نگرانی بھی فرمایا کرتے تھے۔

سچی خوشی اور اطمینان ان لوگوں کو ملتا ہے جن میں یقین، توکل اور استغنا پایا جاتا ہے۔ اصل دولت یقین کی دولت ہے۔ جو لوگ اللہ وحدہٗ لاشریک پر کامل یقین رکھنے والے ہیں وہ نہایت دولت مند لوگ ہیں، انہیں خوشحالی بھی میسر ہے اور سکون واطمینان بھی، یہ لوگ اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہیں اور استغناء ان کے لیے خزانہ کی حیثیت رکھتا ہے۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

اچانک مجھے ایسا محسوس ہوا کہ میرا دل دھڑکنا بند ہو گیا ہے اور میں اپنے جسم سے پھسل کر باہر نکل رہی ہوں... پہلے میں فرش پر پہنچی، پھر آہستہ آہستہ اوپر اٹھنے لگی یہاں تک کہ میں ایک کاغذ کے پرزے کی طرح اڑتی ہوئی چھت سے جا لگی....

وہاں سے میں صاف دیکھ رہی تھی کہ میرا جسم نیچے بستر پر پڑا ہوا ہے اور ڈاکٹر اور نرسیں اس پر اپنی آخری تدبیریں آزما رہے ہیں.... ایک نرس نے کہا "اوہ خدایا! یہ تو گئی"....اور دوسری نرس نے میرے جسم کے منہ سے منہ لگا کر اسے سانس دلانے کی کوشش کی، مجھے اس نرس کی گدی پیچھے سے نظر آ رہی تھی اور اس کے بال مجھے اب تک یاد ہیں.... پھر وہ ایک مشین لائے جس نے میرے سینے کو جھٹکے دیئے اور میں اپنے جسم کی جدوجہد دیکھتی رہی....

یہ الفاظ ہیں ایک خاتون کے جو دل کے دورے کی وجہ سے ہسپتال میں داخل تھیں۔ موت کے قریب وہ جن لمحات و کیفیات سے گزریں ان کیفیات کو اپنے تئیں بیان کرنے کی کوشش کی۔

برطانیہ، امریکا اور آسٹریلیا کے 15 ہسپتالوں کے 2060 مریضوں کو ایک [illegible] سائنسدانوں کو ایسے [illegible] موت کے تین منٹ بعد تک [illegible] شیئر کیا انہوں نے موت سے [illegible] والے واقعات کو بالکل درست [illegible]

رضاکاروں میں ایک شخص نے اپنا تجربہ بیان [illegible] اسے دل کے دورے کے دوران ڈاکٹر اور نرس دوبارہ زندہ کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ مریض کا کہنا تھا کہ وہ کمرے کے کنارے سے اپنے آپ کو زندہ کرنے کی کوشش کا مشاہدہ کر رہا تھا۔

اسٹیٹ یونیورسٹی آف نیو یارک کے اسسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر سیم پارنیا کا کہنا تھا کہ ہم جانتے ہیں کہ دل کے رک جانے کے بعد دماغ کام نہیں کر سکتا۔ لیکن اس معاملے میں شعور موت کے تین منٹ کے بعد تک برقرار رہا۔ انہوں نے بتایا کہ اس شخص نے اس کمرے میں ہونے والی تمام سرگرمیاں بیان کیں جس میں اہم ترین بات مشینوں کی دو بیپ کی آوازوں کے جملوں سے بتائیں جن سے ہمیں اندازہ ہوا کہ موت [illegible] واپس زندہ کیے جانے کا وقت تین منٹ تھا [illegible]

مطابق ان کی معلومات بظاہر کافی قابل اعتماد ہیں اور جو کچھ انہوں نے بیان کیا وہ واقعی اس تجربے میں ہوا تھا۔

ایک برطانوی ٹیم نے چار سال تک دل کے امراض کے مریضوں کا مطالعہ کیا اس دوران حاصل کردہ نتائج کا گہرائی سے تجزیہ کیا گیا۔ ان کی حاصل کردہ تجزیاتی رپورٹ کے مطابق تقریباً چالیس سے زائد مریضوں کا کہنا تھا کہ جب انہیں مردہ قرار دے دیا گیا تھا اس وقت بھی ان میں کسی نہ کسی طرح کا شعور تھا۔

ماہرین کہتے ہیں کہ دل کی حرکت رک جانے کے بعد دماغ بیس سے تیس سیکنڈ کے اندر ہی کام کرنا بند کر دیتا ہے اور اس میں کسی بھی قسم کا شعور ہونے کا سوال ہی نہیں ہوتا۔

تاہم اس نئے مطالعے کے دوران ایسے شواہد سامنے آئے جہاں دل کے مریضوں نے تین منٹ تک حقیقی زندگی کے تجربات بیان کئے۔ ان ہی میں سے ایک ابتداء میں بیان کیا گیا ہے۔

شعور کیا ہے؟

بات آگے بڑھانے سے پہلے اگر ہم یہ بھی سمجھ لیں کہ شعور کی تعریف دراصل سائنسی بنیادوں پر ہے کیا؟

اب تک شعور پر کی جانے والی تحقیقات کے مطابق اپنے آپ سے باخبر ہونے کو یعنی ہوش و حواس میں ہونے کو شعور میں ہونا کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے کونشسنیس consciousness کہتے ہیں۔ جبکہ طب ونفسیات میں اس کی تعریف یوں کی جاتی ہے کہ

"شعور دراصل عقل کی وہ کیفیت ہے جس میں حس، خود آگاہی، دانائی پائی جاتی ہو اور ذاتی اور ماحولی حالتوں میں ایک ربط قائم ہو"۔

یہاں شعور کا بیان اس لئے ضروری تھا تاکہ ہم یہ واضح کر سکیں کہ شائع ہونے والے تحقیقی مقالے کی بنیاد اسی بات پر ہے کہ انسان کا باطن یعنی اس کی روح دراصل اس کا شعور ہے۔

کیا روح شعور ہے؟

اب تک سامنے آنے والی تمام مطالعاتی تحقیقات میں مختلف مقامات پر مختلف افراد نے جو کیفیات بیان کی ان میں سے چند بطور خاص اہمیت رکھتی ہیں۔

1- تاریک سرنگ،
2- جسم سے علیحدگی،
3- مرے ہوئے رشتہ داروں اور دوستوں کو دیکھنا،
4- روشن ایک نورانی وجود،
5- پانچویں اپنی زندگی کے گزرے ہوئے واقعات کا نظارہ۔

تاریک سرنگ سے گزرنے کے تجربے کو کسی نے یوں تعبیر کیا ہے کہ میں ایک تاریک خلا میں تیر رہا تھا، کسی نے کہا کہ یہ ایک گھٹا ٹوپ اندھیرا تھا اور کسی نے اسے اندھیرے غار کا نام دیا ہے۔ میں اس میں نیچے ہی نیچے جا رہا تھا کسی نے اسے ایک کنوئیں سے تعبیر کیا ہے۔ کسی نے کہا ہے کہ وہ ایک تاریک وادی تھی، کوئی کہتا ہے کہ میں اندھیرے میں اوپر اٹھتا چلا گیا۔ مگر یہ بات سب نے کہی ہے کہ ہمارے الفاظ اس کیفیت کو بیان کرنے کے لیے ناکافی ہیں، جس مشاہدے کو تمام افراد نے بڑی حیرت کے ساتھ بیان کیا ہے وہ یہ تھا کہ وہ اپنے جسم سے الگ ہو گئے۔

جسم سے باہر آنے کی اس حالت کو بعض افراد نے اس طرح تعبیر کیا ہے کہ ہم ایسے نئے وجود میں آ گئے تھے جو جسم نہیں تھا، اور بعض نے کہا کہ وہ بھی ایک دوسری قسم کا جسم تھا جو دوسروں کو دیکھ سکتا تھا مگر

روح کو جسم سے الگ کرنے والی طالبہ

انسانی جسم اور روح کا تعلق بہت پیچیدہ ہے۔ سائنسدان اور فلسفی مدتوں سے اس تعلق کو سمجھنے کے لیے کوشاں ہیں۔ کینیڈا کی ایک چوبیس سالہ طالبہ نے سائنسدانوں کے سامنے جسم اور روح کے تعلق کا ایک نیا معمہ کھڑا کر دیا ہے جس کے باعث صدیوں سے جاری تحقیق میں ایک اور پیچیدگی پیدا ہوگئی ہے۔ یونیورسٹی آف اوٹاوا ottawa کی یہ طالبہ بتاتی ہیں کہ وہ جب چاہتی ہیں اپنی مرضی سے غیر مرئی حالت میں اپنے جسم سے نکل جاتی ہیں اور بالکل اسی طرح سے دنیا کی سیر کرتی پھرتی ہیں کہ ان کا جسم ایک جگہ پڑا ہوتا ہے اور وہ خود روحانی حالت میں کسی دوسری جگہ ہوتی ہیں۔

نیورو سائنسدان گلیئن موہنے Gillian Mohney نے اپنی ٹیم کے ساتھ مل کر اس طالبہ پر تجربات کیے تو وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ طالبہ کا جسم خوابیدہ حالت میں بالکل ایک مردہ لاش کی طرح ہو جاتا ہے جبکہ وہ بعد میں اپنی گہری نیند جیسی کیفیت کے دوران پیش آنے والے تمام واقعات کے بارے میں بالکل درست انداز میں بتاتی ہیں۔

گلیئن نے جب طالبہ کے دماغ کا fMRI اسکین کیا تو یہ بھی معلوم ہوا کہ روح کو جسم سے الگ کرنے کے بعد اس کے دماغ کی سرگرمی کسی بھی عام (دوران نیند) دماغ سے بہت مختلف متحرک دماغ جیسی ہے۔ انہوں نے اس منفرد دماغی کیفیت کے بارے میں اپنا خیال ظاہر کیا ہے کہ طالبہ کی کیفیت Synesthesia کی ہی کوئی شکل ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سنستھیسیا ایک ایسی کیفیت ہے، جس میں انسان ایک حواس (حسی اعضاء) سے دیگر حواس (حسی اعضاء) کا کام بخوبی لے سکتا ہے۔ یہ عام طور پر نہایت کمسن بچوں میں پائی جاتی ہے لیکن جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں تو یہ کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے خیال میں طالبہ کا جسم سے روح الگ کرنے کا تجربہ اسی کیفیت کی کوئی شدید حالت ہے۔

Source:Frontiers in Human Neuroscience Feberuary 2015

دوسرے اسے نہیں دیکھ سکتے تھے۔ اس حالت میں بعض افراد نے نظر آنے والے ڈاکٹروں اور نرسوں سے بات کرنے کی بھی کوشش کی مگر وہ لوگ ان کی آواز نہ سن سکے اور ہم اس بے وزنی کے عالم میں تیرتے رہے بلکہ اگر ہم نے کسی چیز کو چھونے کی کوشش کی تو ہمارا وجود اس شے کے آر پار ہو گیا۔

بہت سوں نے یہ بھی بتایا کہ اس حالت میں وقت ساکت ہو گیا تھا اور ہم یہ محسوس کر رہے تھے کہ ہم وقت کی قید سے آزاد ہو چکے ہیں۔

بعض ڈاکٹروں نے مریضوں کے ان بیانات اور تجربات پر یہ خیال ظاہر کیا کہ بعض منشیات اور دواؤں کے استعمال سے بھی اس قسم کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں جن میں انسان اپنے آپ کو ماحول سے الگ محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات اس کا دماغ جھوٹے تصورات کو مرئی شکل دے دیتا ہے۔ ایسے میں اسے بعض پرفریب نظارے Hallucinations نظر آنے لگتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ہو سکتا ہے کہ ان افراد کو اسی قسم کی کسی کیفیت سے سابقہ پیش آیا ہو لیکن ڈاکٹر ریمنڈ موڈی نے کئی لوگوں کے بیرون جسم تجربات پر مبنی اپنی مشاہداتی رپورٹ میں تجزیات پیش کیے۔ انہوں نے دونوں قسم کی کیفیات یعنی منشیات یا دواؤں کے زیر اثر پرفریب نظاروں اور روح کی جسم سے علیحدگی کا الگ الگ تجزیہ کیا ان تجربات کے بعد ڈاکٹر ریمنڈ موڈی نے یہی رائے ظاہر کی ہے کہ جن لوگوں

سے انہوں نے انٹرویو کیا ان کے مشاہدات ان پر فریب نظاروں سے مختلف تھے۔ ڈاکٹر میلون مورس Melvin Morse نے اس احتمال پر زیادہ سائنٹیفک انداز میں تحقیق کرنے کے بعد اپنا حتمی نتیجہ یہ بتایا ہے کہ یہ مشاہدات ہیلوسینیشن یا فریب قطعی طور پر نہیں تھے۔اس کا مطلب یہ کہ موت کے تجربے سے گزرنے والوں کو کسی نہ کسی طرح کا شعور حاصل تھا۔ انہوں نے اس احتمال کہ شاید تجربات بیان کرنے والے لوگوں کے مذہبی تصورات ان کے ذہن پر اس طرح مسلط تھے کہ بے ہوشی یا خواب کے عالم میں وہی تصورات ایک محسوس واقعے کی شکل میں ان کے سامنے آگئے، ڈاکٹر ریمنڈ موڈی کا کہنا تھا کہ اس سوال کی تحقیق کے سلسلے میں جن لوگوں سے ان کی ملاقات ہوئی ان میں سے بہت سے لوگ ایسے بھی تھے جو مذہب کے قائل نہ تھے، یا اس سے اتنے بیگانہ تھے کہ ان پر مذہبی تصورات کی کوئی ایسی چھاپ غالب نہیں آسکتی تھی۔

تحقیقاتی دنیا کو یہ سوال پریشان کرتا رہا ہے کہ اگر یہ تمام واقعات حقیقت سے قریب تر ہیں اور ہیلوسینیشن یا فریب نہیں ہیں تو پھر یہ مشاہدات کیا ہیں؟.... وہ کون جسم ہے جو اس لمحے الگ ہوا اور وہ زندہ جسم میں کہاں ہوتا ہے؟...

اس سوال کی حقیقت کو سمجھنے کے لئے Kentucky یونیورسٹی کے طبی عملے نے قریب الموت افراد کے دماغ میں آلات کی مدد سے برقی فعالیت کی موجیں ریکارڈ کیں اور اس بات کی طرف اشارہ کیا کہ موت کے وقت دماغی نیورونز جب oxygen کی کمی کا شکار ہوتے ہیں تو ان میں برقی تحریک نمودار ہوتی ہے۔ یہ برقی تحریک ہی ان افراد کے دماغ میں تجربات بیرون جسم OBE جیسے تجربات کی بنیاد بنتی ہے۔ سائنسدانوں نے اس کی تحقیق کے دوران یہ نظریہ پیش کیا کہ سونے کے دوران جب ریم (RAM) سلیپ کا مرحلہ آتا ہے۔ جس میں عموماً خواب نظر آیا کرتے ہیں، درحقیقت یہ ریم سلیپ یا rapid eye movement کے دوران متحرک ہونے والے دماغ کے وہ نیورانز ہی ہیں جو کہ تجربات قریب الموت NDE کا سبب بنتے ہیں اور دماغی موت کی حالت میں بھی ان تجربات کے واقع ہونے کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ چونکہ اس عمل میں حصہ لینے والا دماغ کا حصہ، نچلی جانب برین سٹیم ہوتا ہے جو کہ بالائی یا اعلیٰ دماغ کی موت کے باوجود بھی اپنا کام جاری رکھ سکتا ہے۔

بہر حال مختلف تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں مختلف نظریات سامنے آتے رہے مگر عرصہ دراز سے ان سوالات کا تسلی بخش جواب تلاش کرتی ہوئی تحقیق میں انقلاب اس وقت برپا ہوا جب کوانٹم فزکس متعارف ہوئی۔

سائنسی تحقیقاتی میدان میں کوانٹم فزکس کو اپنی جگہ بنانے میں زیادہ وقت نہیں لگا۔ اب تک جو سائنسدان ایٹم کو ہی انتہائی چھوٹا ذرہ سمجھتے آرہے تھے۔ ان کے سامنے اب ایٹم سے اندر کی اس سے بھی زیادہ انتہائی چھوٹی باریک دنیا موجود ہوئی۔ یہاں ہم کوانٹم فزکس کا مختصر تعارف پیش کررہے ہیں۔

کوانٹم فزکس:

یہ طبیعات کی وہ شاخ ہے جو توانائی اور مادہ کا آپس میں تعلق کا مشاہدہ کرتی ہے۔ کوانٹم فزکس کے مطابق تمام کائنات کی حرکت مادی ہے اور اس میں حرکت توانائیوں کی وجہ سے ہے۔

یہ سائنس کی وہ شاخ ہے جس کے قوانین و نظریات کائنات کی انتہائی یا جوہری ذرات جیسے بہت چھوٹی اور باریک ترین دنیا کے اسرار و رموز کو جاننے کی کوششوں میں سرگرداں ہیں۔

مزید آسان الفاظ میں کوانٹم فزکس دراصل ایٹم کے انتہائی چھوٹے چھوٹے ذرات کے مطالعہ اور تحقیقات کا علم ہے۔

اب اگر غور کریں تو ابتداء میں بیان کردہ شعور کی تعریفیں بھی ادھوری اور نامکمل محسوس ہوتی ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ابھی تک شعور کی صحیح تعریف تک نہ تو فلسفہ پہنچ پایا ہے نہ ہی نفسیات اور نہ ہی طب۔ تاہم کوانٹم فزکس نے دماغ کی ان پیچیدہ گتھیاں سلجھانے میں نئے دروا کیے ہیں۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ انسانی دماغ اپنی مادی حیثیت میں مختلف نیورونز سے مل کر بنا ہوا ایک مجموعہ ہے انہیں نیورونز کے فعال ہونے سے حس بنتی ہے اور عقل و شعور پیدا کرتی ہے۔

شعور اور کوانٹم کمپیوٹر

اسٹیوارٹ ہیمرآف Stuart Hameroff پروفیسر امریطس یونیورسٹی آف ایریزونا میں سینٹر آف کانشسنیس سٹڈی ڈیپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر اور انستھسیالوجی اور سائیکولوجی کے پروفیسر ہیں۔ ان کے پیش کیے جانے والے نظریئے

کوانٹم تھیوری آف کونشیس نیس

کے مطابق ہوش و حواس یعنی کہ شعور دماغ میں موجود کوانٹم کمپیوٹر کے لئے ایک پروگرام کی حیثیت رکھتا ہے جو کہ موت کے بعد بھی کائنات میں قائم رہ سکتا ہے۔ انھوں نے ایک دستاویزی فلم کے ذریعے وضاحت کرتے ہوئے کہا ہے کہ موت کے قریب ترین ہونے کا تجربہ اس وقت ہوتا ہے جب کوانٹم سبسٹانس جو روح کی تشکیل کرتا ہے نروس سسٹم سے نکل کر بالاتر کائنات میں داخل ہو جاتا ہے پروفیسر اسٹیوارٹ اور ان کے ساتھی سائنسدان Roger Penrose کہتے ہیں کہ ہماری روح دماغ کے خلیوں کی گہرائی میں موجود MTs یا Microtubules کا اصل جوہر ہے اور ان کے مابین اختلاط سے وجود میں آتی ہیں۔

مائیکروٹیوبولز کیا ہیں؟

مائیکروٹیوبولز دماغ کے خلمایہ Cytoplasm میں پائے جانے والا لحمی ریشہ Tissue ہے جو خلیوں کے تقسیم ہونے یا دولخت ہونے پر نگراں کا کردار نبھانے میں کام آتا ہے۔ یہ انتہائی باریک لچھے دار ساخت ہوتی ہیں جو ہر خلیہ میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ ہر خلیہ کی پہلی بنیادی تقسیم کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ خلیے کی حرکت اس کی ساخت اس کا کردار یہ تمام معلومات اور ہدایات مائیکروٹیوبولز ہی ان تک پہنچاتے ہیں۔ چونکہ ان کی لمبی ساخت ایک باریک ٹیوب کی طرح ہوتی ہے اس لئے ان کو مائیکروٹیوبول کہا جاتا ہے۔ جبکہ ان کا کیمیائی بنیادی مادہ ایک پروٹین ہے جو ٹیوبولن کہلاتا ہے۔ ڈاکٹر اسٹیوارٹ ہیمرآف کے مطابق الیکٹرون مائیکروسکوپ میں مشاہدے سے یہ بات سامنے آئی کہ ان مائیکروٹیوبولز میں ہر وقت ایک ارتعاشی عمل یا ایک مسلسل حرکت ہوتی رہتی ہے۔ اس کی رفتار کم سے کم ایک سیکنڈ میں 40 بار نوٹ کی گئی ہے۔ مائیکروٹیوبولز کی اہمیت پر بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ نیند کے دوران مختلف درجات پر پیدا ہونے والی برین ویوز یا الفا، بیٹا، تھیٹا لہریں اور ان کی رفتار میں کمی زیادتی بھی دماغ کے انہی خلیات میں پائے جانے والے مائیکروٹیوبولز کی بدولت ہوتی

ہے۔ ان کا مزید کہنا ہے کہ قدرت کا یہ اعلیٰ درجے کا اعصابی نظام اور اس کی فعالیت کا انحصار خالصتاً انہیں مائیکروٹیوبولز کی فعالیت اور ان سے جاری کردہ ہدایات پر ہے۔ مائیکروٹیوبولز کی اس سرگرمی کو جس کے تحت یہ ہدایات جاری کرتے ہیں کوانٹم انفارمیشن یا شعور کہہ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیمر آف اور ان کے ساتھی پین روز نے سائنسی چینل پر ورم ہول ڈاکومنٹری کے ذریعے حیات کا مائیکروٹیوبولز سے گہرے تعلق کی وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ موت کی صورت میں جیسے ہی دل رکتا ہے خون کا بہاؤ بھی بند ہو جاتا ہے۔ اس دوران مائیکروٹیوبولز اپنی حالت بدل لیتے ہیں۔ اس کے لئے وہ ایک مثال ایسے مریضوں کی بھی دیتے ہیں جنہیں سرجری کے لئے استھیزیا کے انجکشن لگا کر بے ہوش کیا جاتا ہے۔ جس کے بعد مریض کا رابطہ اپنی حسیات سے عارضی طور پر منقطع ہو جاتا ہے وہ درد یا تکلیف محسوس نہیں کر پاتا اور نہ ہی ہوش و حواس میں ہوتا ہے۔ پروفیسر ہیمر آف کا کہنا ہے کہ اس صورت میں جب استھیسیا دینے والے چند مریضوں کے سیلز کا جائزہ لیا گیا تو ہم نے ان کے دماغی خلیوں میں پائے جانے والے مائیکروٹیوبول کی حرکت اور حالت میں واضح تبدیلی نوٹ کی۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ قریب المرگ زندگی کے تجربے سے یہ نتیجہ اخذ ہوا ہے کہ مائیکروٹیوبولز اپنی کوانٹم حالت کو چھوڑ دیتے ہیں یا کہ یہ انفارمیشن جسم سے نکل کر کائنات میں واپس چلی جاتی ہے۔ اگر مریض دوبارہ ہوش میں آجاتا ہے تو یہ کوانٹم انفارمیشن دوبارہ مائیکروٹیوبولز میں واپس آجاتی ہے اور مریض کہتا ہے کہ اس نے تو موت کا منظر دیکھ لیا ہے۔ اگر یہ بحال نہیں ہوتا اور موت واقع ہو جاتی ہے تو اس انفارمیشن یعنی شعور سے رابطہ مکمل طور پر منقطع ہو جاتا ہے۔ لیکن اس صورت میں یہ عین ممکن ہے کوانٹم انفارمیشن جسم کے باہر شاید لاانتہائی مدت تک کے لیے موجود رہے۔

ان کا مزید کہنا ہے کہ تحقیقات سے واضح ہوا ہے کہ مائیکروٹیوبولز میں موجود یہ کوانٹم انفارمیشن تباہ نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ تباہ ہو سکتی ہے۔ یہ محض تقسیم ہوتی ہے اور جسم سے رابطہ منقطع ہونے کی صورت میں

4 کسی مائیکرو کمپیوٹر میں کوانٹم میکینکل عمل کی طرح ہر نینو سیکنڈ میں ٹیوبلن پروٹین میں کھلنے اور بند ہونے کا عمل جاری رہتا ہے

یعنی ہر نیورون میں ایک سیکنڈ میں دس ہزار کھرب کاروائیاں ہوجاتی ہیں۔ انسانی شعور اور

ذہن انہی ان گنت کوانٹم کاروائیوں سے تشکیل پاتا ہے۔ شعوری آگاہی اور کسی خیال کے آنے کا پوشیدہ حلقہ عمل زمان و مکان space-time کے انہی تانے بانے میں سرایت ہے۔

5

ایک خاص وقت پر بالآخر کائنات میں پرواز کرجاتی ہے۔

اس تھیوری کو آرکیسٹریٹڈ آبجیکٹیو ریڈکشن کا (Orchestrated Objective Reduction) نام دیا گیا ہے۔ اس تحقیق میں مصروف دونوں سائنسدانوں نے بیان کیا ہے کہ ہماری روحیں دماغ کے نیورونز کے باہمی اختلاط سے مزین ہیں۔ جو شاید کائنات کے وجود میں آنے کے وقت بھی موجود تھیں۔ یہ حقیقت میں کائنات کے انتہائی اعلیٰ فیبرک سے تشکیل پائی ہیں۔

ڈاکٹر ہیمر آف کے وضاحت کردہ اس اعلیٰ فیبرک کو ہم تانا بانا بھی کہہ سکتے ہیں۔

اعلیٰ فیبرک یا تانا بانا

یہاں آپ یہ سوال بھی کرسکتے ہیں کہ اعلیٰ فیبرک کیا ہے؟ یا اس تانا بانا سے کیا مراد ہے؟۔

دوسرا سوال یہ کہ ان مائیکروٹیوبولز کو اطلاع کہاں سے ملتی ہیں؟

اگر زندگی سے تعلق رکھنے والا ہر خلیہ ان مائیکرو ٹیوبولز کی ہدایت پر عمل پیرا ہے تو پھر یہ مائیکروٹیوبولز کس کی ہدایت پر عمل کرتے ہیں؟

سائنسدان اس کا جواب ڈھونڈنے میں مصروف ہیں سائنسی تحقیقات کو ابھی خاصا وقت اور خاصے مراحل بھی درکار ہیں۔ بہر حال اگر اس لمحہ ذرا دیر کو ہم اپنے اسلاف اور روشن ضمیر بزرگوں کی کتابوں اور ان کی تعلیمات پر غور و فکر کریں تو اس کا جواب باآسانی پاسکیں گے۔

لوح و قلم اور نظریہ رنگ و نور میں قلندر بابا اولیاءؒ اور حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اعلیٰ فیبرک یا تانے بانے کی وضاحت اس طرح فرماتے ہیں کہ پورا کائناتی ڈھانچہ اور سارا ماورائی نظام لہروں کے تانے بانے پر قائم ہے۔ یہ بھی ایک مسلمہ حقیقت ہے اور آئن سٹائن کی نظریہ اضافیت کے بعد ثابت ہوچکا ہے کہ ہر شے دو رخوں پر قائم ہے۔ اسی طرح نوع آدم بھی روشنی اور عناصر کا مجموعہ ہے۔

آپ وضاحت فرماتے ہیں کہ کائنات میں موجود کوئی بھی وجود دو رخوں کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔

کتاب لوح و قلم میں حضور قلندر بابا اولیاء روشنی کی تعریف بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ روشنی خلاء ہے۔ اس خلا کا ایک وجود ہے۔ خلا کا وجود ہے تو اس میں حرکت بھی ہے یعنی خلاء میں مسلسل ایک ارتعاشی عمل جاری ہے۔ جس کا سفر ازل سے ابد تک طرف ہے۔ اب خلا کی اکہری حرکت کو مفرد لہر یا نسمہ مفرد کہا جاتا ہے۔ در حقیقت یہی مفرد اکہری لہر ہی ہے جو تمام حیات کی بنیاد یا بساط یا میں Base ہے۔

بابا صاحب رحمتہ اللہ علیہ اس کی وضاحت یوں فرماتے ہیں کہ کائنات میں موجود ہر شئے کی زندگی کی بنیاد اسی روشنی کی اکہری مفرد لہر کی حرکت پر قائم ہے۔ جب روشنی کی اس اکہری مفرد لہر میں افقی سمت میں دوسری مرکب لہر کا اضافہ ہوتا ہے تو تانے بانے کی صورت میں ایک جال یا گراف کی تشکیل ہوتی ہے۔ یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح دھاگوں کی انتہائی باریک ڈوریں عمودی اور افقی سمت میں ایک دوسرے میں پیوست ہو کر ایک کپڑے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ دھاگوں کی ڈوریں بظاہر ایک دوسرے میں پیوست نظر آتی ہیں مگر ایک دوسرے سے الگ بھی ہوتی ہیں۔ اسی طرح روشنی کی دو لہریں مل کر تانا بانا بنتی ہیں جن کے درمیان موجود کشش کا قانون انہیں ایک دوسرے میں توازن کے ساتھ پیوست یا جوڑے رکھتا ہے۔ اس تانے بانے کو قلندر بابا اولیاء نے اپنی کتاب لوح و قلم میں نسمہ کا نام دیا ہے۔

یہ تانا بانا ہی ہے جو زمان و مکان کہلاتا ہے۔ شعور لاشعور کہلاتا ہے۔ جس میں حیات کے خد و خال تشکیل پاتے ہیں۔ مخلوق کے نقش و نگار بنتے ہیں۔ آپ مزید وضاحت فرماتے ہیں کہ ہر تخلیق کے لئے اس تانے بانے کی تشکیل معین مقداروں پر ہوتی ہے۔ یہی معین مقداریں مختلف نوعوں جمادات، حیوانات، نباتات، بشمول آدمی کی صورت میں ہمیں نظر آتی ہے۔ یعنی اس تانے بانے میں مرکب لہر پر نقش و نگار بنتے ہیں اور روشنی کی مفرد لہر زندگی کے ان نقش و نگار کو فیڈ کرتی ہے۔

اس جملے کی وضاحت اس طرح کی جا سکتی ہے کہ جس رخ کا دنیا میں ظہور ہوا وہ ذیت یا مکانیت ہے اور جو رخ بظاہر نظر نہیں آتا اس میں ظاہر ہونے والے ان نقش و نگار کی اطلاع یا انفارمیشن موجود ہے۔ یعنی کہ باطن زمانیت یا روشنی ہے جو زندگی کو فیڈ کرتی ہے۔

قلندر بابا اولیاءؒ کے بتائے ہوئے ان کلیات کے مطابق اگر کسی بھی وجہ سے روشنی کی اس اکہری یا مفرد لہر کا مرکب لہر پر غلبہ ہو جائے تو انسان کو OBE بیرون جسم تجربات کا مشاہدہ ہو سکتا ہے۔ اس کی ایک انتہائی سادہ اور جامع مثال نیند کے دوران خواب کی حالت ہے۔ ہم گہری نیند میں ہوتے ہوئے بھی خواب کے دوران بیداری کے حواس کی طرح کھاتے پیتے بھی ہیں، چلتے پھرتے بھی ہیں۔ اگر خواب میں ڈر جائیں تو بیدار ہونے پر ہم اس ڈر کو محسوس کرتے ہیں۔ کوئی چوٹ لگے تو اس کے درد کو محسوس کرتے ہیں جبکہ بحیثیت مادی جسم ہم بستر پر تقریباً بے جان حالت میں پڑے ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیمر آف اور پین روز کی تھیوری آف کونشسنیش اور مائیکروٹیوبولز کے کردار پر بحث سے کم سے کم یہ تو واضح ہو جاتا ہے کہ وہ وقت دور نہیں جب سائنسدان شعور کے ساتھ لاشعور اور زمان و مکان کے اس تانے بانے کو صحیح رخ پر سمجھ پائیں گے اور جد یا بدیر سائنسی شواہد کے پیاسوں کو اس کے شواہد سائنسی بنیادوں پر پیش کر دیں گے۔

مائنڈ فلنیس

ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں

3

قسط نمبر 3

شاہینہ جمیل

ہم نے آپ سے وعدہ کیا تھا کہ اس ماہ کے شمارے میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ اپنے تین خاص مقصد کو پانے میں مائنڈ فلنیس کی کون سی تیکنکس کس طرح مددگار ثابت ہوں گے۔ ان تیکنیکس کے ساتھ چند بنیادی مشقیں بھی ضروری ہیں۔ بھرپور کامیابی کے لیے تکنیک کے ساتھ ان مشقوں پر باقاعدگی کے ساتھ عمل بھی کرنا ہے۔ تو پھر شروع کرتے ہیں پہلے ان بنیادی مشقوں سے۔

پہلی مشق

سوتی لباس کا انتخاب

حضرات ہوں کہ خواتین زیادہ سے زیادہ سوتی لباس کو ترجیح دیجیے۔

سوتی لباس ہی کیوں....؟

سوتی لباس کا انتخاب ہر موسم میں سب سے بہترین ہے۔ یہ آپ کے جسم کو آرام پہنچاتا ہے اور قدرتی آرگینک میٹریل سے تیار ہونے کے باعث اس کے پہننے والوں کو جلدی الرجی skin allergies ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہوتے ہیں کہ نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی اکثر اپنے مریضوں کو کاٹن کا لباس پہننے کی ہدایت دیتے ہیں۔ ایک نشست میں اس کی افادیت بیان کرتے ہوئے انھوں نے بتایا کہ سوتی لباس انسانی جسم کے ساتھ انسانی ذہن پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ کاٹن آپ کے جسم کے مساموں کو سانس لینے کے قابل رکھتا ہے اور ٹھنڈک کا احساس بھی برقرار رکھتا ہے۔

اس بات کی تو آپ سب تائید کریں گے کہ شدید گرمی میں آپ سوتی لباس میں جتنا زیادہ خود کو پر سکون محسوس کرتے ہیں وہ سکون آپ کو ریشم یا کسی اور میٹریل میں نہیں ملتا۔ اس کی ایک سائنسی توجیہہ یہ ہے کہ سوتی لباس کا بنیادی میٹریل یعنی کاٹن یا کپاس ایک خالص اور قدرتی یا سائنسی زبان میں آرگینک میٹریل ہے۔ ایسا نہیں کہ سوتی لباس کا استعمال صرف گرمیوں میں ہی بہتر ہے بلکہ ہر موسم ہر علاقے میں سوت سے بنا ہوا ہلکا بھاری یا موٹا ہر طرح کا لباس آپ کے جسم کے ساتھ آپ کے ذہن کو بھی انتشار سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ارے ارے کاٹن کی اتنی زیادہ تعریفیں سن کر آپ حیران مت ہوں۔ ایسا کیجیے تجربہ کرکے دیکھ لیجیے۔ محض ایک ہفتہ اپنے ہر طرح کے لباس میں صرف کاٹن کے

بنے ہوئے لباس کا انتخاب کیجیے اور پھر ایک ہفتے بعد دوسرے میٹریل کا استعمال کیجیے فرق آپ خود محسوس کریں گے۔

تو اب کاٹن پہننے کی مشق آج سے ہی شروع کر دیجیے۔ ایسا نہیں ہے کہ صرف کاٹن ہی پہننا ہے۔ ہم نے کہا زیادہ سے زیادہ کاٹن کے لباس کا استعمال کیجیے۔ یعنی تین دنوں میں کم سے کم چھتیس دن تو ضرور سوتی لباس پہنیے۔ اس دوران ایک خاص کام جو آپ نے کرنا ہے وہ یہ کہ اپنے لباس کے لمس کو محسوس کرنے کی کوشش کیجیے۔ محسوس کیجیے کہ یہ لمس آرام دہ ہے یا اس سے بے آرامی محسوس ہو رہی ہے۔ آپ کا جسم اس لباس کے لیے چبھن کا احساس ہے یا زی کا خوش گوار احساس ہے۔

یہاں آپ اعتراض کر سکتے ہیں جناب چھوٹی موٹی دعوتوں میں بھی کیا سوتی لباس پہنیں! تو بھئی مرد حضرات کو شاید اس پر اعتراض نہ ہو مگر ہم پہلے سے بتا دیتے ہیں کہ خواتین کے لیے بھی بہانے کی گنجائش اس لیے نہیں ہے کہ اب پاکستان میں لاتعداد مختلف برانڈز اور ناموں کے ساتھ ایسے دیدہ زیب پرنٹ اور ڈیزائنوں میں دستیاب ہے کہ یہ لباس باآسانی دعوتوں میں بھی پہنے جا سکتے ہیں۔ اس کا دہرا فائدہ یہ ہے کہ ایک تو آپ فیشن ایبل کی صف میں آجائیں گی اور دوسرے آپ کے جسم کے ساتھ آپ کا ذہن بھی آرام محسوس کرے گا۔ اس طرح آپ دعوت سے بھی زیادہ لطف اندوز بھی ہو سکیں گے۔

پانچویں مشق

روز پودوں کو پانی دیجیے

پودوں کو پانی دینے کی عادت ڈالیے۔ اگر آپ کا گھر چھوٹا ہے یا آپ بڑے درخت یا پودے نہیں لگا سکتے تو ایک چھوٹا سا منی پلانٹ یا گملہ رکھ لیجیے۔ کچھ نہیں تو اس میں ہرا دھنیہ ہی ڈال دیجیے۔ بس اس کا روز خیال رکھنا ہے۔ اچھا ہے آپ کے ہاتھ کی اگی سبزی گھر میں پکے گی یا پھر ہرا دھنیہ اس میں ڈلے گا تو آپ خوشی کے جس احساس سے گزریں گے وہ ہم نہیں آپ ہی ہمیں اور دوسرے کئی لوگوں کو بتائیں گے۔

اور ہاں.... جب پودوں یا ایک ہی پودے کو پانی دیں تو اسے مسکرا کر ضرور دیکھیے گا۔ اب یہ پڑھ کر آپ ایسے ہی مسکرا دیجیے۔ بلکہ کچھ دوست تو ہنس پڑے۔

دیکھیے اس کی ایک پوری سائنسی وجہ ہے جو ہم اگلی اقساط میں بیان کر دیں گے۔ مگر فی الحال یہ سمجھ لیجیے کہ مسکراتے ہوئے پانی ڈالنے کے فوائد ان گنت ہیں اور بہت اس عمل کے مثبت اثرات ہیں۔ جن پر تفصیل سے بات کریں گے۔ ان شاء اللہ۔

اب آجائیے خاص تکنیک کی جانب

مائنڈ فلنیس تکنیک

اگر میں آپ سے پوچھوں کہ آپ کی سب بڑی خواہش کیا ہے جو آپ اس تکنیک کے ذریعے پورا کرنا چاہتے ہیں۔ تو شاید کئی قارئین سوچ میں پڑ جائیں گے۔ وجہ اس کی یہ نہیں کہ آپ کی کوئی خواہش نہیں۔ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ

ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پہ دم نکلے

تو جناب اب مسئلہ یہ ہے کہ ان ہزاروں خواہشوں

میں سے اصل میں ہم کیا چاہتے ہیں؟ چند قریبی دوستوں نے جواب دیا کہ ہزار خواہشیں پوری ہونے کے باوجود بھی ایک کمی سی کچھ ادھورا پن سا رہ جاتا ہے یا کئی دوستوں کا کہنا ہے کہ جب خواہش یا مقصد پورا ہو جاتا ہے تو لگتا ہے کہ اصل میں ہماری خواہش یا گول یہ نہیں تھا بلکہ یہ تھا.....

اگر آپ اس تکنیک سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو پھر اس کے لئے سب سے پہلے اپنے ذہن کو چھاننا ضروری ہے۔ یاد رکھئے ذہن خالی نہیں کرنا بس ذہن کی وارڈروب کو ترتیب دینا ہے۔ اس عمل سے آپ باآسانی اپنی خواہشات کو اپنی چاہ کو صحیح معنوں میں سمجھ سکیں گے۔ یہ اس تکنیک کا پہلا مرحلہ ہے۔ یاد رہے اس تکنیک کے ساتھ مندرجہ بالا مشقوں کا جاری رہنا بھی ضروری ہے۔ جس میں ہم بتدریج اضافہ بھی کرتے چلے جائیں گے۔

یہ اسی سلسلے کی ابتدائی مشق ہے۔ اسے آپ مائنڈ فلنیس میڈیٹیشن بھی کہہ سکتے ہیں۔ سٹریس اور ڈپریشن سے نجات میں ان مشقوں کے انتہائی حیران کن اور مثبت نتائج سامنے آئے ہیں اور جن خواتین حضرات کو بھی یہ میڈیٹیشن کروائی گئی انہوں نے انتہائی خوشی اور سکون محسوس کیا۔ مگر یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ اس میڈیٹیشن کے اثرات تو آپ کے جسم اور ذہن پر ابتداء سے ہی مرتب ہونا شروع ہو جائیں گے۔ مگر نتائج سامنے آنے کے لئے بتائی گئی تمام مشقوں اور ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کرنا ضروری ہے۔

تو جناب مائنڈ فلنیس کی ان مشقوں کے ساتھ اب بات کرتے ہیں۔ مائنڈ فلنیس تکنیک کی اس کا پہلا مرحلہ پیش خدمت ہے۔

سب سے پہلے اپنے گھر میں اپنے سب سے پسندیدہ گوشے کا انتخاب کیجئے۔

یہ پسندیدہ گوشہ آپ کے کمرے میں بھی ہو سکتا ہے یا کسی اور حصے میں بھی جیسے کہ ڈرائنگ روم یا ٹیرس یا پھر برآمدہ۔ یہاں پسندیدہ سے مراد آپ کے گھر کا وہ حصہ ہے جہاں آپ خود کو پرسکون اور خوش محسوس کر سکتے ہیں۔ نوٹ کیجئے کہ آپ اپنا زیادہ وقت کہاں گزارتے ہیں۔ خاص طور پر جب گھر میں کسی سے اختلاف رائے ہو جائے یا پھر کوئی ایسی بات کہ آپ تھوڑی دیر کے لئے الگ تھلگ بیٹھنا چاہیں تو کہاں کا رخ کرتے ہیں۔

جگہ چاہے کوئی بھی ہو۔ آپ کی پسندیدہ ہو اور آپ وہاں نسبتاً زیادہ آرام دہ اور کمفرٹ ایبل محسوس کریں۔

اب بیٹھنے کے لئے آرام دہ نشست کا اہتمام کیجئے۔ اگر فرش پر بیٹھ جائیں تو بہت اچھا ہے۔ فرش کی سختی سے بچنے کے لئے کوئی کشن یا گدا رکھ لیجئے۔ یہ آپ کی مرضی۔

بزرگ یا جو دوست گھٹنوں میں درد یا کسی اور تکلیف کی وجہ سے نیچے نہ بیٹھ سکیں وہ کرسی پر یا اپنے بستر پر بیٹھ جائیں۔

بہرحال فرش پر بیٹھنا ہر طرح سے بہتر ہے۔ لیکن پابندی نہیں۔

اب بالکل آرام سے بیٹھ جائیے۔ چاہے تو آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں یہ زیادہ بہتر ہے۔ اگر گھٹنوں میں درد ہے یا آلتی پالتی مار کر نہیں بیٹھ سکتے تو کوئی

بات نہیں: آپ کسی بھی آرام دہ حالت میں بیٹھ جایئے۔

اب اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے لیکن کمر اور گردن کو سیدھا رکھیے۔

دھیان رہے کہ آپ نے کمر اور گردن کو سیدھا رکھنے کی کوشش کرنی ہے اسے اکڑانا نہیں ہے۔ اگر کمر میں درد ہے یا درد محسوس ہو تو ٹیک لگا لیجیے۔

اب آپ آنکھیں بند کر لیجیے۔ اس لمحے اگر کوئی خیال آپ کو آنکھیں بند کرنے سے روکے تو اسے نظر انداز کیجئے۔ خیالات چاہے کتنی ہی رفتار سے آنا شروع ہوں انہیں آنے دیجئے، جانے دیجئے۔

اب یقیناً آپ سانس تو لے رہے ہیں۔ سانس لینے کے دوران جو ہوا اندر داخل ہو رہی ہے اور خارج ہو رہی ہے اس پر اپنی توجہ مرکوز کر دیجئے۔ اس ہوا کو محسوس کرنے کی کوشش کیجئے سانس لیتے ہوئے پیٹ کو پھلائے اور سانس خارج کرتے ہوئے پیٹ کو اندر کر لیجئے۔ اس مشق میں خود کو اتنا ماہر کر لیجئے گا کہ آپ سانس کچھ دیر کے لیے روک سکیں۔ خیر یہ تو آگے کا مرحلہ ہے۔ ابھی تو بس اپنی ساری توجہ اس ہوا پر رکھیے جو سانس کی آمد و رفت میں جسم کے اندر جاری ہے اور باہر خارج ہو رہی ہے۔

سانس کی اس مشق کے دوران دوسرا کام جو آپ نے کرنا ہے وہ یہ کہ آنے والے خیالات یا کوئی بھی احساس خوشی کا ہو تو کیا ہی اچھی بات ہے، مگر کسی تکلیف درد کا بھی ہو یا کوئی اندیشہ غم پریشانی کا ہو اس سے بالکل بھی نہیں گھبرانا ہے۔ انہیں قبول کیجئے کسی بھی احساس کو زبردستی مت جھٹکیے۔

اور سب سے اہم آپ آنے والے ان خیالات اور احساسات کو کوئی نام مت دیجئے۔ یہ اچھے ہوں یا برے خوشی کے ہوں یا غم کے۔

بس اپنی توجہ سانس پر پر مرکوز رکھئے گا۔ اس ہوا کو گہرائی سے محسوس کرنے کی کوشش کرتے رہیے جو آپ کے جسم میں داخل ہو کر آپ کو آکسیجن فراہم کر رہی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی صورت میں زہریلے مادوں کو باہر نکال رہی ہے۔ بس محسوس کیجئے کہ آپ اس دنیا میں وجود رکھتے ہیں۔

ایک ان دیکھی ان چھوئی ہوا ہے جو آپ کے سانس لینے کے دوران ناک کے نتھنوں سے آپ کے جسم میں داخل ہوتی ہے اور سانس باہر نکالتے ہوئے آپ کی تمام تھکاوٹ اداسی پریشانی مایوسیاں ساتھ لے کر باہر نکل جاتی ہے۔

اور پھر نئی تازی ہوا جسم میں داخل ہوتی ہے اور یہی عمل بار بار دہراتی ہے۔

اس لمحے احساس کیجئے کہ آپ کے جسم کی صفائی کا کتنا اہم عمل قدرتی طور پر جاری و ساری ہے اور آپ کو اس کی خبر تک نہ تھی۔

احساس کیجئے کہ آپ اس دنیا میں وجود رکھتے ہیں

احساس کیجئے کہ قدرت نے آپ کے حصے کی ہوا آپ کے لیے مختص کر دی ہے کیونکہ آپ دنیا میں موجود ہیں۔

پھر چاہے آپ کسی آدمی کے لیے اہمیت رکھیں یا نہ رکھیں قدرت کے لیے آپ اہم ہیں۔ قدرتی وسائل آپ کے لیے اپنی ذمہ داریاں پوری کر رہے ہیں۔ اس قدرت پر پرنہ تو کوئی ٹیکس ہے نہ ٹیکس اور نہ ہی کوئی ادائیگی۔

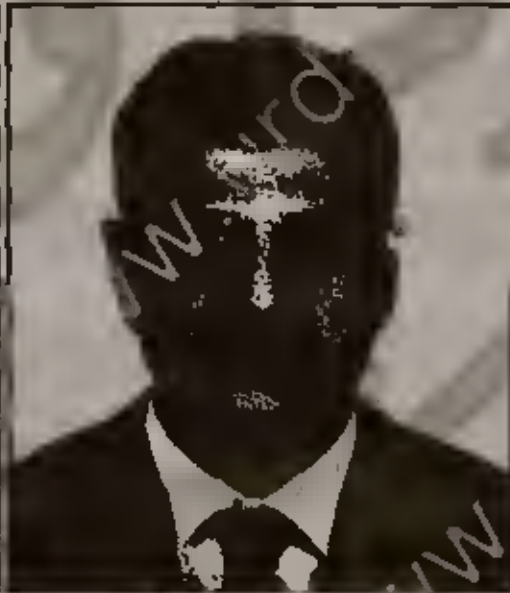
اس میڈیٹیشن میں دورانیے کی کوئی قید نہیں جتنی دیر آسانی سے بیٹھ سکیں اسی احساس میں بیٹھیے۔ جب جسم کو عادت ہونے لگے تو دورانیہ کم سے کم دس منٹ رکھئے۔

میڈیٹیشن کے بعد تھوڑی دیر اسی حالت میں رہیئے۔ ایک دم سے یا فوری نہیں اٹھنا ہے۔ آنکھیں بھی آہستہ آہستہ کھولنی ہیں۔

اس مشق کو اس طرح سمجھ سکتے ہیں کہ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے کبھی آسمان پر اڑتے پرندوں یا کسی خوبصورت نظارے پر ہماری توجہ اتنی گہری ہو جاتی ہے کہ نہ تو ٹریفک کا شور ہمیں ڈسٹرب کرتا ہے نا کسی کی موجودگی اس انہماک میں حائل ہوتی ہے۔ ہم آس پاس کے ماحول سے بے خبر ہو کر اس منظر سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں۔ بالکل اسی طرح آپ اپنی سانس کے آنے جانے سے لطف اندوز ہوئیے۔

مائنڈ فل نیس کے بارے میں کوئی سوال ذہن میں آئے یا کسی مشق کے حوالے سے کوئی وضاحت درکار ہو تو روحانی ڈائجسٹ کے پتے پر بذریعہ ای میل یا خط رابطہ کرسکتے ہیں۔ انشاء اللہ اگلی قسط میں ہم اس کے مزید مرحلوں اور مشقوں پر بات کریں گے۔

(جاری ہے)

پاکستان ہیرالڈ پبلیکیشنز پرائیوٹ لمیٹڈ اور ڈان میڈیا گروپ کے ڈائریکٹر مسعود حامد، جمعہ 17 اپریل 2015ء کو کراچی میں نامعلوم افراد کی فائرنگ سے جاں بحق ہوگئے۔

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ○

ان کی عمر 57 برس تھی، مسعود حامد مرحوم کی نماز جنازہ اور تدفین میں عزیز و اقارب کے علاوہ دوستوں، ان کے دفتر کے ساتھیوں، پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا، ایڈورٹائزنگ سے تعلق رکھنے والے لوگوں اور مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والی شخصیات نے شرکت کی۔

مسعود حامد پچھلے 28 برس سے پاکستان ہیرالڈ پبلیکیشنز پرائیوٹ لمیٹڈ سے وابستہ تھے، اپنی بہترین قائدانہ صلاحیتوں کے باعث مسعود حامد نے ڈان گروپ کے لیے بہترین مارکیٹنگ ٹیم تشکیل دی۔

مسعود حامد آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی (اے پی این ایس) آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی کے سیکرٹری جنرل بھی رہ چکے ہیں۔ مسعود حامد اخباری صنعت کی ترقی کے لیے بھی متحرک رہے، وہ میڈیا انڈسٹری کی ہر دلعزیز شخصیت تھے۔

انہوں نے لواحقین میں اہلیہ، ایک بیٹی اور بیٹا چھوڑا، اور ان کی ایک صاحبزادی بھی صحافت کے شعبہ سے وابستہ ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ مسعود حامد مرحوم کی مغفرت ہو، انہیں جنت میں اعلیٰ مقام عطا ہو اور پسماندگان کو صبر جمیل عطا ہو۔ قارئین سے بھی مسعود حامد مرحوم کے لیے دعائے مغفرت کی درخواست ہے۔

ہم کون ہیں؟

وسعت اللہ خان

جب حضرت عیسیٰ کی پیدائش سے ڈیڑھ ہزار برس پہلے وسطی ایشیا کے آریا قفقاز سے یورپ، مغربی اور جنوبی ایشیا میں پھیلنے شروع ہوئے تو جہاں جہاں بھی انھوں نے بستیاں بسائیں وہاں وہاں کے ہو رہے۔ یورپ میں یہ آریا سلاوک اور جرمن ہو گئے۔ ایشیا میں ایرانی اور جنوبی ایشیا میں ہندو کہلانے لگے۔

آریاؤں کے برعکس سامی النسل یہودی ساڑھے تین ہزار سال کی دربدری کے باوجود آج بھی خدا کی لاڈلی امت کے طور پر کسی کو خاطر میں نہیں لاتے۔ لیکن اس دوران انھوں نے کم از کم ایک مرکز ایسا ضرور بنا لیا جو یہ تسلیم کرتا ہے کہ یہودی بھلے کسی بھی ملک میں رہتا ہو پہلے یہودی ہے پھر کچھ اور۔ اس لیے دنیا کے کسی کونے سے جو بھی یہودی چاہے اپنی غیر اسرائیلی شناخت سمیت اسرائیل میں آباد ہو سکتا ہے۔ آ کے پھر جا سکتا ہے اور جا کے پھر آ سکتا ہے۔

کم و بیش یہی حال سامیوں کے دوسرے گروہ عربوں کا بھی ہے۔ وہ اسلام سے پہلے بھی عربی تفاخر میں جکڑے تھے اور اسلام کے بعد بھی عرب عصبیت دماغ سے نہ نکال پائے۔ جتنا عرب سعودی ہے اتنا ہی عرب شامی اور مصری بھی ہے اور جتنا عرب ایک مسلمان ہے اتنا ہی عرب ایک فلسطینی و لبنانی عیسائی بھی ہے اور جتنا عرب ایک کویتی سنی ہے اتنا ہی عرب ایک عراقی شیعہ بھی۔

دکن کی سلطنت آصفیہ کی فوج میں بھرتی کے لیے یمن سے آنے والا چاؤش بھلے کتنی بھی باتیں کر لے۔ آج ڈھائی سو برس بعد بھی اس کی آٹھویں نسل خواب میں یمن ہی دیکھتی ہے۔ چودہ سو برس پہلے کے خطبہ حجۃ الوداع کے بعد بھی عربوں کا تصورِ دنیا آج بھی دو حصوں میں بٹا ہوا ہے۔ عربی (صاحب اللسان) اور عجمی (اجنبی اور گونگے) جو عرب اس نفسیات سے بظاہر انکار کریں انھیں ذرا دس منٹ کرید کے دیکھیے پھر وہ آپ کو دیکھ لیں گے۔

اور یہ صرف عربوں کا ہی حال نہیں۔ صحرائے اعظم کا بربر اور نائجیریا کا بلالی مسلمان ہو کہ پیشتر جنوبی سوڈانی عیسائی نژاد۔ خود کو کچھ ڈالے ہو مگر افریقی شناخت کسی قیمت فروخت نہیں کرنے کا۔

رہا جنوبی ایشیا تو یہاں کے بنگالی بھلے مسلمان ہوں کہ غیر مسلم وہ اپنی جڑیں بنگال میں ہی دیکھتے ہیں۔ انھیں زمین زادہ ہونے پر اتنا ہی فخر ہے جتنا ہندو یا مسلمان یا بودھ ہونے پر۔ یہی حال ملے اور انڈونیشیوں کا بھی ہے۔ عقیدہ بھلے کچھ بھی ہو مگر جانتے ہیں کہ ان کا جینا مرنا اپنی ہی بھومی سے وابستہ ہے۔ ان کے پرکھے ہزاروں برس پہلے کہیں سے

آئے بھی ہوں گے تو ان کی بلا سے۔

مگر (سوائے بنگال) جنوبی ایشیا کے مسلمان کون ہیں؟ اگر تو یہ اسی دھرتی کے ہیں تو پھر باہر کیوں دیکھتے ہیں اور اگر یہ باہر کے ہیں تو پھر جہاں جہاں کے بھی ہیں وہاں وہاں کے انھیں اپنا کیوں تسلیم نہیں کرتے۔ یہ کب تک شناخت کے صحرا میں بھٹکتے رہیں گے اور ان کی روحوں کو کب قرار آئے گا اور دماغ و دل کب سمجھیں گے کہ تمہارا اصل کس مٹی میں ہے؟ کئی لوگ اقبالیات میں پناہ لیتے ہوئے یہ بھول جاتے ہیں کہ ترانہ ہندی کہنے والے اقبال کا پین اسلامک ازم نسلی تفاخر سے نہیں مکمل سیاسی بے چینی کی کوکھ سے پیدا ہوا تھا۔

مگر میں جب اپنے گرد و پیش پر نظر ڈالتا ہوں تو بہت کم ایسے مسلمان نظر آتے ہیں جو خود کو یہیں کا کہتے ہوں اور اپنی شناخت باہر ڈھونڈنے میں فخر نہ محسوس کرتے ہوں۔

آپ خود ہی سوچیے کہ محمد بن قاسم سے بہادر شاہ ظفر تک عرب، ایران، افغانستان اور وسطی ایشیا سے زیادہ سے زیادہ کتنے ترک، پٹھان، ایرانی، کرد، کاکیشیائی فوجی، امرا، درویش یا ہنر مند آ کر برصغیر میں بسے ہوں گے؟ دس لاکھ، بیس، تیس لاکھ، پچاس لاکھ، حد ایک کروڑ۔ آج بھارت اور پاکستان میں مسلمانوں کی مجموعی تعداد اڑتیس سے چالیس کروڑ کے درمیان بتائی جاتی ہے (یہ آبادی پورے مشرق وسطی اور شمالی افریقہ کے مسلمانوں سے زیادہ ہے)۔

حقیقت یہ ہے کہ ان چالیس کروڑ میں سے نوے فیصد وہ ہیں جن کے آباؤ اجداد صوفیا کے طفیل مسلمان ہوئے۔ لیکن ان میں سے اگر جاٹ راجپوت اور بنگالی مسلمان نکال دیے جائیں تو باقی سب اپنے ڈانڈے آج بھی برصغیر سے باہر تلاش کرتے ہیں۔

مثلاً سب سے زیادہ سید جنوبی ایشیا میں ہیں اور سب کے شجرے ایران، بخارا اور حجاز سے شروع ہو کر وہیں ختم ہوتے ہیں۔ یقیناً منگولوں کے حملوں کے بعد سے بالخصوص بخارا و سمرقند، ایران اور عربستان سے لوگوں نے برصغیر کی جانب ہجرت کی۔ مگر کیا یہ تمام کے تمام علما، صوفیا اور اشرافیہ ہی تھے؟ کوئی ایک آدھ تو کسان، جولاہا، لوہار، مزدور اور کاشتکار بھی تو ان علاقوں سے آیا ہو گا؟ وہ آج کہاں ہیں؟

کہا جاتا ہے ہندوستان پر مسلمانوں نے ایک ہزار برس حکومت کی۔ خاندان غلاماں سے مغلوں تک سب یہیں آ کر بسے، مقامی رسوم و رواجات سے بھی متاثر ہوئے اور اپنی روایات سے مقامی لوگوں کو بھی متاثر کیا۔ دفن بھی یہیں ہوئے لیکن خود کو مرتے دم تک ہندوستانی کہنے کے بجائے ترک، مغل اور افغان بچہ ہی کہتے رہے اور کہتے ہیں۔ یہ بھی قابل غور ہے کہ سلطنت مغلیہ کے زوال کے بعد سے بیشتر مغل آخر پنجاب میں ہی کیوں پائے جاتے ہیں؟ پاکستان کے دیگر صوبوں میں اتنے کیوں دکھائی نہیں دیتے۔ اور ساری مغلیت مغلئی کھانوں پر ہی کیوں ختم ہو جاتی ہے۔

اسی طرح بہت سے پشتونوں کا خیال ہے کہ وہ مقامی یا آریائی النسل نہیں بلکہ بنی اسرائیل کا بارہواں گمشدہ قبیلہ ہیں۔ تو پھر باقی گیارہ قبیلوں کے وارث انھیں اپنا گمشدہ بھائی تسلیم کیوں نہیں کرتے....؟

سندھی اتنے قوم پرست ہیں کہ مرسوں مرسوں سندھ نہ ڈیسوں۔ لیکن جہاں جڑوں کی بحث چھڑتی ہے تو کلہوڑے اور واڈ پوتے سے فوراً سلطنت

عباسیہ سے رشتہ جوڑ لیتے ہیں۔ تالپور، چانڈیہ، جتوئی، زرداری وغیرہ بلوچ ہیں اور بلوچ خود کو کردوں کا ایک قبیلہ سمجھتے ہیں۔ صرف براہوی ایسے ہیں جو خود کو یہیں کا کہتے ہیں۔ سومرہ جانے کب سے سندھی ہیں مگر گفتگو میں وہ آپ کو عربستان سے اپنی آمد کا بتانا نہیں بھولیں گے۔ سید ایسوسی ایشن بھی آپ کو سندھ میں ہی ملے گی۔

سندھ کے سات قبائل خود کو یہیں کا بتاتے ہیں لیکن کسی کو بھی یہ کہنا سننا اچھا نہیں لگتا کہ ان کے پرکھے راجہ داہر کی بھی رعایا یا ہم مذہب رہے ہوں گے۔ میں بہت سے سندھی دوستوں کو جانتا ہوں جو خود کو فخریہ سات بھی کہتے ہیں اور اگلی سانس میں یہ بھی جتاتے ہیں کہ وہ محمد بن قاسم کے ہمراہ یا فوراً بعد سے یہاں آباد ہیں۔ آخر میں صرف کولہی، بھیل، مینگھواڑ اور ٹھاکر ہی بچتے ہیں جو سندھ میں نہ کہیں سے آئے نہ کہیں گئے۔

قبل از ضیا دور کے تعلیمی نصاب میں کم از کم اتنا ضرور تھا کہ موہن جو دڑو، ہڑپہ اور ٹیکسلا کو بھی پاکستان کا تہذیبی و نسلی ورثہ شمار کیا جاتا تھا۔ لیکن اب سے پانچ برس پہلے جب میں نے موہن جو دڑو میوزیم کے ایک کیوریٹر سے ان آثار کی دن بدن خستہ حالی کی بابت پوچھا تو اس نے کہا

"یہ تو ہندوؤں کا ورثہ ہے۔ ہندو تو اب یہاں سے چلے گئے۔ ہم سے جتنی دیکھ بھال ہو سکتی ہے کر رہے ہیں۔ ابھی اور کیا کریں سائیں"۔

ایک جانب تو برصغیر کے مسلمانوں کی اکثریت کا یہ خیال ہے کہ ان کی رگوں میں آج بھی وسطی ایشیا سے لے کے حجاز اور یمن تک کا خون دوڑ رہا ہے اور اسی سبب ان مقامات سے ان کی عقیدت بھی باقی دنیا کے مسلمانوں کے مقابلے میں دوچند ہے لیکن جب انہی مسلمانوں کا آج کے کسی ایرانی، ترک یا عرب سے سامنا ہوتا ہے تو وہ انہیں ہندوستانی اور پاکستانی کے کچھ نہیں سمجھتا۔ اپنے ہی ملک میں تین تین نسلوں سے آباد بہت سے برصغیریوں کو شہریت دینا تو کجا انہیں رفیق اور مسکین سے اوپر اخی تک کہنے پر آمادہ نہیں۔ اس کے باوجود برصغیر کا مسلمان اپنی اصل شناخت کو کھوجنے اور اس پر فخر کی عادت ڈالنے کے بجائے اپنے بدیسی شجرے سنبھال سنبھال کے خود ہی خوش ہوتا رہتا ہے۔

جب تک اندر کے بجائے باہر کی طرف دیکھنے کی عادت رہے گی تب تک نہ اپنی نگاہوں میں اپنی توقیر ہو سکتی ہے اور نہ دوسروں کی نظروں میں۔ پتھر اپنی جگہ پر ہی بھاری ہوتا ہے۔ مگر یہ محاورہ سچ ہو تب ہی ممکن ہے کہ خود کو غیر برصغیری ہتھک سنڈروم سے آزاد کرنے کی اجتماعی کوشش کی جائے اور ان مسلمان قوموں سے سبق لیا جائے جو اپنی اپنی شناخت پر فخر کرتی ہیں مگر ان کا اسلام بھی خطرے میں نہیں پڑتا۔ آپ یہاں کے ہیں اور یہیں کے ہی رہیں گے۔ بھلے آپ مانیں یا نہ مانیں۔ دوسرے آپ کو یہی مانتے ہیں....

بشکریہ۔ روزنامہ ایکسپریس

❖

غلط زبان گوارا
بدتہذیب زبان نامنظور

رضا علی عابدی

غالب اور اقبال ٹھیک ہی کہتے تھے۔ اردو زبان میں وہ فارسی جیسی وسعت نہیں۔ اس کا دامن تنگ ہے۔ ہر بات کہنے کا بس ایک ہی ڈھنگ ہے۔ کسی کو بے حیا کہنا ہو تو زیادہ سے زیادہ بے شرم کہہ سکتے ہیں۔ یہی صورت بے شرم کہنے کی ہے۔ ہاں اگر اردو روایت کو توڑ کر ڈیپ مرد کہا جائے تو اس میں ڈال آتی ہے۔ گویا یہ ہندی ترکیب ہے جس میں گنگا جمنی مٹی کی بو صاف جھلکتی ہے۔ ڈال والا اصول اختیار کیا جائے تو ایک انکشاف اور ہوتا ہے۔ وہ یہ کہ اردو زبان میں گالیاں بھی نہیں۔ اردو میں دشنام طرازی کی فہرست بنائی جائے تو اکثر سسرالی رشتے داروں کے نام آتے ہیں۔ میں یوپی کے جس علاقے میں پیدا ہوا تھا وہاں رواج پانے والی گالیوں میں ایک گالی "سوہرا" بھی تھی جو یقیناً شوہر کی بگڑی ہوئی شکل ہے۔

میں جس وقت یہ سب کچھ لکھ رہا ہوں، صبح کا وقت ہے اور میں پاکستان کی پارلیمان میں ہونے والی (دیکھیے کیسا اچھا فارسی لفظ ذہن میں آیا) چشم کشا گفتگو سن چکا ہوں۔ اسی کے بعد یہ احساس ہوا کہ انگریزوں کے گھر میں چالیس سال گزارنے کے بعد آج احساس ہوتا ہے کہ کمبخت زبان کے معاملے میں بڑے ہی عیار ہیں۔ (میرے لفظ کمبخت پر غور کیجیے، آہستہ سے کہا جائے تو اس میں دلار جھلکتا ہے، چیخ کر اور جھلا کر ادا کیجیے تو تحت غیر پریشانی ہے) سنا ہے یہ خوبی عربی میں بھی ہے مگر ہمارا اس طرف گزر نہیں اس لیے وثوق سے نہیں کہہ سکتے لیکن انگریزی کے بارے میں تو ایک بات طے ہے۔ کتنے ہی نازیبا اور ناگوار الفاظ کی جگہ دینے کے لیے ایک سے ایک مہذب اور ادب و آداب میں لپٹا ہوا لفظ طلب کیجیے، یہ زبان پیش کر دیتی ہے۔ انگریزی میں تو نہایت مہذب اور تمیز دار تو تو میں میں بھی ہو سکتی ہے۔ بے حد معقول لفظوں میں نہایت نامعقول بات کہی جا سکتی ہے اور وہ بھی اس خوبی سے کہ نہ قابل دست اندازی پولیس ہو نہ تھانہ کچہری کی نوبت آئے۔ یہی سبب ہے کہ اردو میں کہی جانے والی جتنی ناگوار اور نازیبا باتوں کی برطانیہ سے شکایت کی گئی ان کا حشر سب جانتے ہیں۔ جب ان کی (پھر فارسی لفظ میری مدد کو آئے) ناگفتہ بہ باتوں کا انگریزی میں ترجمہ کیا گیا تو لندن سے جواب آیا کہ اس میں تو ایسی کوئی بات نہیں کہ پولیس کی دوڑیں لگ جائیں۔ یہ الفاظ اتنے ناقص تو نہیں۔ ان میں تھوڑی سی ہو تو ہو کچھ زیادہ جنس عزت کم سے کم ہم برطانیہ والوں کو نظر نہیں آتی۔ اس پر ہمارے بھائی لوگ صاف بچ نکلے۔ یوں

بھی خدا جانے کون کہاں بیٹھا اپنے چمتکار دکھا رہا ہے کہ وہ کچھ بھی کہیں، چھوٹ جاتے ہیں۔

ایک بات سچ سچ کہوں تو یہ ہے کہ اردو کسی زبان کا نام نہیں۔ یہ کوئی بھاشا نہیں، کوئی لینگویج نہیں۔ اردو ایک تہذیب کا نام ہے۔ یہ زندگی کے ایک ڈھنگ کا، ایک طور اور ایک طریقے کا نام ہے۔ یہ بول چال، رکھ رکھاؤ، زندگی بسر کرنے کے ایک قرینے کا دوسرا نام ہے۔ اردو اصل میں لشکر کو کہتے ہیں۔ اس لحاظ سے دیکھیے تو اس میں فرد نہیں آتا، معاشرہ آتا ہے۔ یہ ایک اجتماع کے رویے کا نام ہے۔ لفظ اردو ترکی کے علاوہ منگولوں کی زبان میں بھی ہے۔ وہی زبان جس میں رہائش کے خیمے کو "گھر" کہا جاتا ہے۔ اسی میں ہر نئی بیوی کے لئے بنائے جانے والے گھر کو "اردو" کہتے ہیں۔ گویا یہ لفظ کسی فرد کے نہیں، کسی کنبے یا گھرانے کے اجتماعی ادب و آداب کا آئینہ دار ہے۔ یہ نہ تمیز سے خالی ہے نہ تہذیب سے تہی۔

اسی بحث میں یہ بات بھی قابل غور ہے کہ دنیا کی تمام دوسری زبانوں کے برعکس زبان اردو میں شعر و شاعری، افسانے، ناول اور سوانح کو ادب کہا جاتا ہے۔ آسان لفظوں میں یوں کہئے کہ جس صنف کو دنیا لٹریچر کہتی ہے، ہم ادب کہتے ہیں۔ ادب اردو کے ان گنے چنے لفظوں میں شامل ہے جس کے درجن بھر متبادل مل جائیں گے، مثلاً لحاظ، مروت، تمیز، تہذیب، سلیقہ، قرینہ، شائستگی، دستور، مراتب، تعظیم، پاس اور توقیر۔ یہ سب ملتے ہیں تو ادب بنتا ہے۔ ایسے میں وہ لوگ جو خود کو اردو اسپیکنگ کہتے ہیں یا کہلواتے ہیں ان کو تو ادب کی اسی مثال بن کر لب کشائی کرنی چاہئے (یا اہل لکھنو کی نسبت سے) کرنا چاہئے کہ دنیا دیکھا ہی کرے لیکن اب حال یہ ہے کہ آٹھ آٹھ آنسو رونے کو جی چاہتا ہے۔ فرماتے ہیں کہ اگر کسی نے فلاں کی شان میں گستاخی کی تو عوام اسے جوتے مارے گی۔ مکرر عرض ہے کہ عوام جوتے مارے گی۔ اس کو کہتے ہیں بے ادبی۔ اسی کا دوسرا نام زبان کی بے حرمتی، یہی ہے زبان کی بے توقیری۔ اول تو کسی مہذب معاشرے میں جوتے مارنے کی بات سخت بد تہذیبی ہے۔ پھر وہ بھی عوام کے ہاتھوں۔ سوچئے وہ عوام کیسے ہوں گے جو کسی کو جوتے ماریں گے۔ یہاں تک بھی غنیمت ہے لیکن جو بات قطعی منظور نہیں وہ یہ لہجہ کہ عوام مارے گی۔ بے چارے عوام، غریب، سادہ لوح، تہذیب یافتہ عوام لحظہ بھر میں مونث بنا دیے گئے۔ وہی عوام جو کبھی ظلم کے خلاف اٹھ کھڑے ہوتے ہیں، جو کاخ امرا کے در و دیوار ہلا دیتے ہیں اور وہ عوام جو ستم کا نشانہ بھی بنتے ہیں ان کی کلائیوں میں چوڑیاں کیسے ڈال دی گئیں، اور وہ بھی ان لوگوں کے ہاتھوں جنہیں اپنے اہل زبان ہونے پر ناز ہو۔ ایسے لوگوں کو خواص تو شاید کچھ نہیں کہیں گے البتہ عوام ان کے لئے جو لفظ ادا کریں گے اس لفظ کے بس ایک دو ہی متبادل ہیں، وہ بھی کمزور اور بودے۔

اردو کے بارے میں رشید احمد صدیقی مرحوم نے کیا اچھی بات کہی تھی کہ زبان کے علاوہ اردو بہت کچھ اور بھی ہے، جیسے ایک قیمتی ورثہ، ایک قابل قدر روایت، ایک نادر آرٹ، ایک مسحور کن نغمہ، قابل فخر کارنامہ، کوئی پیمان وفا یا اس طرح کی کتنی اور باتیں جو محسوس ہوتی ہیں لیکن بیان نہیں ہو پاتیں۔

پاکستان میں خدا جانے کس نے طے کر لیا ہے کہ اردو ہندوستان سے آئی ہے۔ اب کون انہیں سمجھائے کہ پاکستان کبھی ہندوستان تھا۔ یہ اعزاز شہر لاہور کو حاصل ہے جہاں آج کی اردو نے آنکھیں کھولیں اور چلنا سیکھا۔ ڈاکٹر عاشق حسین بٹالوی کے یہ الفاظ میری یادداشت کے ذخیرے میں محفوظ ہیں کہ "علم و ادب کی ترقی اور فروغ کے اعتبار سے سب سے زیادہ زرخیز اور بھرپور دور جو میں نے لاہور میں دیکھا ہے وہ دور دوبارہ نہیں آیا۔ لاہور کے اورینٹل کالج میں ڈاکٹر شیخ محمد اقبال، پروفیسر شیخ محمد شفیع، حافظ محمود شیرانی، گورنمنٹ کالج میں پطرس بخاری اور پھر اقبال خود اور اس کے علاوہ مولانا ظفر علی خاں۔ ہندوؤں میں لاجپت رائے، تلوک چند محروم، میلا رام وفا، وستا پرشاد فدا، نانک چند ناز، اودے سنگھ شائق، کرپال سنگھ بیدار، سوہن لال ساحر جیسے بے شمار ہندو شعرا تھے۔ مولانا تاجور نجیب آبادی کی ساری عمر لاہور میں گزری۔ انہوں نے وہاں اردو مرکز قائم کیا جس میں کام کرنے کے لئے انہوں نے یاس عظیم آبادی، جگر مراد آبادی اور اصغر گونڈوی جیسے شاعروں کو لاہور بلایا۔ اسی زمانے میں سیماب اکبر آبادی اور ساغر نظامی بھی لاہور آگئے تو لاہور کا یہ حال ہوا جیسے بارات میں شہنائیاں بجنے لگی ہوں۔ لاہور میں ہر طرف شعر و شاعری کے چرچے شروع ہو گئے۔ پھر سر عبدالقادر مرحوم موجود تھے اور وہ تو بجائے خود ایک ادارہ تھے۔ تو وہ دور ہم نے دیکھا ہے اپنی آنکھوں سے۔ لوگ بڑھ چڑھ کر شاعروں کو داد دیتے تھے۔ آپس میں معاصرانہ چشمک بھی ہوتی تھی لیکن گالی گلوچ تک نوبت نہیں آتی تھی۔ تو لاہور کا وہ دور، پھر ہم نے نہیں دیکھا۔ اجاڑ ہو گئے عہد کہن کے میخانے گزشتہ بادہ پرستوں کی یادگار ہوں میں"۔

جس وقت یہ باتیں کہی جارہی تھیں، عاشق حسین بٹالوی نہیں بول رہے تھے، ایک دور بول رہا تھا، ایک عہد بول رہا تھا اور ہم نے باادب ہو کر آنکھیں جھکالی تھیں۔

ایک کروڑ بیس لاکھ بچے تعلیم سے محروم

اقوام متحدہ کی رپورٹ کے مطابق مشرقِ وسطیٰ میں تعلیمی شعبے میں بہتری کی کوششوں کے باوجود بارہ ملین سے زائد بچے تعلیم سے محروم ہیں۔ ان اعداد و شمار کو پریشان کن قرار دیا جا رہا ہے۔ رپورٹ میں گزشتہ ایک دہائی کے دوران بچوں کی تعلیم کے لیے کیے جانے والے اقدامات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ اس رپورٹ میں انکشاف کیا گیا کہ اس خطے میں اسکولوں کی تعداد میں اضافے کے باوجود تعلیم حاصل کرنے والے بچوں کی تعداد میں کمی واقع ہوئی ہے۔ ان اعداد و شمار میں عراق اور شام میں جاری تنازعات سے متاثر ہونے والے بچوں کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔

جراثیم

گل نوخیز اختر

ڈاکٹر صاحب سے میری پہلی ملاقات آج سے پندرہ سال پہلے ہوئی جب میں سڑک پر کھڑا برف کا گولا کھا رہا تھا۔ گرمی بہت زیادہ تھی، برف کا گولا تو مجھے سردیوں میں بھی اچھا لگتا ہے لہٰذا گرمیوں میں تو میں ڈھونڈ ڈھونڈ کے گولے کھاتا ہوں۔ حسب معمول میں رنگ برنگا گولا چوس رہا تھا کہ ایک صاحب میرے قریب آئے اور آہستہ سے بولے "محترم! یہ بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔" میں نے چونک کر دیکھا تو ایک انتہائی وجیہہ صاحب، عینک لگائے کھڑے تھے۔ میں نے اکھڑ پن سے پوچھا "اس میں کیا نقصان ہے؟"۔ انہوں نے گھور کر میری آنکھوں میں دیکھا، پھر تحمل سے بولے "اس میں چینی کی بجائے سکرین استعمال ہوتی ہے اور اوپر جو رنگ ڈالے جاتے ہیں وہ بھی انتہائی مضر صحت ہوتے ہیں، ہزار قسم کی بیماریاں لگ سکتی ہیں"۔ میں نے یہ سنتے ہی بوکھلا کر گولا سڑک پر پھینک دیا۔

اس کے بعد ڈاکٹر صاحب سے میری باقاعدہ دوستی شروع ہو گئی۔ میں نے ان جیسا صفائی پسند انسان کبھی نہیں دیکھا، ہاتھ دھونے سے پہلے بھی ہاتھ دھوتے تھے۔ انہیں جراثیم کا بہت ڈر تھا۔ میں نے انہی کے کہنے پہ ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ ساتھ ماؤتھ واش بھی استعمال کرنا شروع کر دیا۔ اپنے کھانے کے برتن علیحدہ کر لیے، تولیہ علیحدہ کر لیا اور ہر چیز چھان پھٹک کر کھانے لگا۔ مجھے جلیبیاں کھانے کا بہت شوق تھا لیکن جب ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ جلیبیاں شوگر کا باعث بنتی ہیں اور ان میں ہزار قسم کے جراثیم ہوتے ہیں تو میں نے بادل نخواستہ جلیبی سے بھی منہ موڑ لیا۔

میں جب بھی ڈاکٹر صاحب سے ملنے جاتا، مجھے لگتا کہ ڈاکٹر صاحب کے پاس موت کو شکست دینے کے ایک سو ایک طریقے ہیں۔ انہیں ہر بیماری کی وجوہات کا علم تھا لہٰذا وہ مرغن اور میٹھی، تیز مرچوں والے سالن سے پرہیز کرتے، البتہ ابلی ہوئی سبزیاں پسند کرتے اور چائے کا کپ پکڑتے ہوئے بھی ہاتھ پر ٹشو پیپر لپیٹ لیتے۔ ڈاکٹر صاحب کی وجہ سے میری زندگی میں بہت تبدیلی آگئی۔ میں نے شہر میں کھانا چھوڑ دیا، پراٹھوں سے پرہیز شروع کر دی اور مٹی والی جگہوں سے دور رہنا شروع کر دیا۔ میرے سب ملنے جلنے والے مجھ

حقیقت یہ تھی کہ انہیں جہاں کہیں نظر جاتی جراثیم ہی جراثیم نظر آتے اور وہ ان سے بہت دور رہنے کی کوشش کرتے ہیں۔

سے تنگ آنے لگے، کئی ایک نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ تم پاگل ہوگئے ہو۔ میں ان کی باتیں سن کر دل ہی دل میں ہنستا تھا کہ انہیں کیا پتا کہ میں نے ابدی زندگی کا گُر پالیا ہے۔ دھیرے دھیرے میری یہ وائرس سے واقفیت ہوتی گئی اور میں کھانا کھانے سے پہلے پوری تسلی کرلیتا کہ کہیں کوئی وائرس تو میرے پیٹ میں جانے کے لیے تیار نہیں بیٹھا۔

میرا دل کرتا تھا کہ ہر وقت ڈاکٹر صاحب کے پاس بیٹھا رہوں اور ان سے جراثیموں کے بارے میں گفتگو کرتا رہوں۔ مجھے پتہ چل گیا تھا کہ موت کا دوسرا نام جراثیم ہے، اگر جراثیم پر قابو پالیا جائے تو موت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب کی زندگی کو دیکھ دیکھ کر مجھے رشک آتا تھا۔ میں کوشش کرتا کہ میں بھی ان جیسا بن جاؤں۔ ایک دن جب انہوں نے مجھے بتایا کہ ہاتھ ملانے سے بھی جراثیم ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہوجاتے ہیں تو میرے رونگٹے کھڑے ہوگئے۔ میں نے دوستوں رشتہ داروں سے ہاتھ ملانا چھوڑ دیا، کوئی ہاتھ آگے کرتا تو میں سر کی ہلکی سی جنبش سے مسکرا کر جواب دے دیتا۔ کئی ایک نے شکوہ کیا کہ تم مغرور ہوگئے ہو۔ اب میں انہیں کیا بتاتا کہ میں جینا چاہتا ہوں، ان کی طرح جراثیم کے انبار میں پھنس کر قبر میں نہیں اترنا چاہتا۔ میں نے گاڑی چلاتے ہوئے بھی دستانے پہننے شروع کردیے۔

دفتر میں بھی کوشش کرتا کہ کسی زیادہ بولنے والے بندے کے سامنے نہ بیٹھوں کیونکہ ڈاکٹر صاحب نے بتایا تھا کہ جب کوئی بندہ بولتا ہے تو اس کے منہ سے بھی نظر نہ آنے والے جراثیم نکلتے ہیں۔ میں نے اس مسئلے کا حل یہ نکالا کہ اپنی آفس ٹیبل اتنی بڑی بنوالی کہ جب کوئی مجھ سے ملنے آتا تو نہ سلام لیتے ہوئے اس کا ہاتھ مجھ تک پہنچتا اور نہ گفتگو کرتے ہوئے اس کے منہ سے نکلنے والے جراثیم...!!!

ڈاکٹر صاحب نے یہ بھی بتایا تھا کہ گلے ملنے سے بھی جراثیم منتقل ہوجاتے ہیں لہٰذا میں عید کی نماز پڑھنے جاتا تو کوشش کرتا کہ نماز ختم ہونے کے بعد جلدی سے گھر آجاؤں تاکہ کسی سے عید نہ ملنی پڑے۔ گھر میں اگر مجھے تھوڑی سی بھی صفائی کی کمی نظر آتی تو میں سب کا جینا محال کردیتا۔ مجھے ہر اس چیز سے نفرت ہوگئی تھی جہاں جراثیم ہوسکتے تھے۔

مصیبت یہ تھی کہ میں جہاں بھی نظر ڈالتا مجھے جراثیم ہی جراثیم نظر آتے اور یوں لگتا جیسے موت مجھ پر حاوی ہونے کی کوشش کررہی ہے۔ ایک دن ڈاکٹر صاحب سے تذکرہ کیا تو انہوں نے مجھے شاباش دی اور ایک عدد رنگین شیشہ عطا فرمایا۔ کہنے لگے کہ احتیاط کا تقاضا ہے کہ جب بھی کسی چیز پر شک ہو، یہ شیشہ اس کے اوپر کرکے دیکھ لینا، جراثیم صاف نظر آجائیں گے۔ میں بہت خوش ہوا کہ اب زندگی آسان ہوجائے گی۔ لیکن میرا جینا دوبھر ہوگیا۔ میں اے ٹی ایم سے نوٹ بھی نکلواتا تو انہیں پکڑنے سے پہلے شیشے میں دیکھتا، نوٹوں پر جراثیم کی قطاریں نظر آتیں اور مجھے مجبوراً دستانے پہن کر نوٹ وصول کرنا پڑتے۔

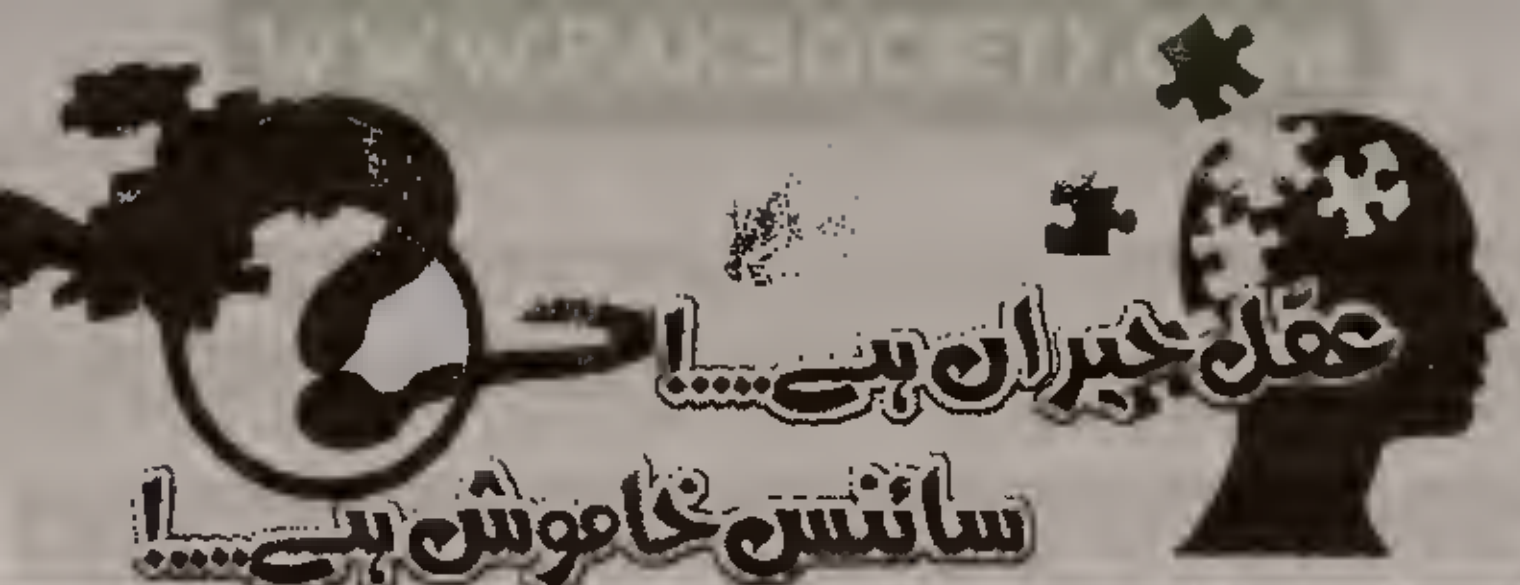
میری جیب میں ہر وقت جراثیم کو سکین کرنے والا شیشہ موجود رہنے لگا۔ ایسا ہی ایک شیشہ ڈاکٹر صاحب کے پاس بھی تھا۔ شروع شروع میں تو مجھے بہت مشکل پیش آئی لیکن پھر میں عادی ہوگیا۔ میں نے ایک عینک والے کو کہہ کر اس شیشے کی عینک بنوا کر پہن لی۔ اب میں جہاں بھی جاتا یہ عینک مجھے فوراً بتا

دیتی کہ کہاں کہاں جراثیم ہیں۔ مجھے حیرت تھی کہ ہر جگہ جراثیم ہی جراثیم بکھرے نظر آتے۔ صوفوں پر، کرسیوں پر، ٹی وی پر، سڑک پر، گلیوں میں، درختوں پر، بانوں پر، کپڑوں پر، جوتوں پر.....!!!

پھر ڈاکٹر صاحب نے مجھے ایک جراثیم کش دوائی عنایت فرمائی۔ اس دوائی کی وجہ سے میں بہت سکون میں آگیا، جونہی میری عینک کے شیشوں میں کوئی جراثیم نظر آتا، میں ہاتھوں پر جلدی سے دوائی چھڑک کر مطلوبہ چیز اٹھاتا اور مجھے صاف نظر آجاتا کہ جراثیم فنا ہوگئے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب کی مہربانی سے میں بھی ان کے نقش قدم پر چل نکلا تھا اور مطمئن تھا۔ ہم نے موت کو شکست دینے کا طریقہ ڈھونڈ نکالا ہے۔

ایک دن میں ڈاکٹر صاحب سے ملنے ان کے کلینک پہنچا، کلینک بند تھا۔ میں ان کے گھر چلا گیا۔ وہاں کافی سارے لوگ جمع تھے۔ میں گھبرا گیا، چوکیدار سے پوچھا تو اس نے ایک عجیب وغریب جواب دیا، کہنے لگا "ڈاکٹر صاحب فوت ہوگئے ہیں"۔ میرے کان سائیں سائیں کرنے لگے، ڈاکٹر صاحب بھلا کیسے وفات پاسکتے تھے؟؟؟ انہوں نے تو خود کو ہر قسم کے جراثیم سے بچا کر رکھا ہوا تھا، پھر وہ کیسے مر گئے؟۔

یہی سوال میں نے ڈاکٹر صاحب کی بیگم سے پوچھا تو انہوں نے رندھی ہوئی آواز میں کہا

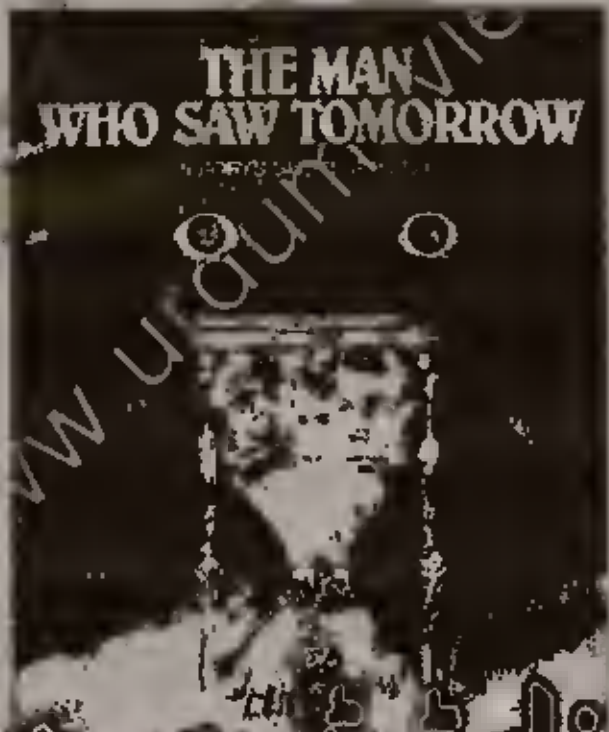
"گاڑی میں کلینک جارہے تھے راستے میں ایک ٹرک نے ٹکر ماردی اور وہیں دم توڑ دیا۔" میری آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں.... میں سکتے کے عالم میں چلتا ہوا مین روڈ پر پہنچ گیا، پہلے عینک کے شیشوں میں دیکھا، پھر عینک اتار دی.... ہر طرف گاڑیاں، بسیں، رکشے، ٹرک رواں دواں تھے اور موت سے بھاگنے والوں کا مذاق اڑا رہے تھے.... میں نے ایک لمحے کے لیے سوچا، پھر عینک اتار کر زور سے قریبی دیوار پر دے ماری۔ شیشے کرچی کرچی ہوگئے، مجھے لگا جیسے ہر کرچی میری طرف دیکھ کر ہنس رہی ہے اور کہہ رہی ہے "تم اور تمہارے ڈاکٹر جیسے بہت سے آئے اور چلے گئے لیکن موت کا کچھ نہیں بگاڑ سکے.... موت تو آکر رہے گی، کرلو جو کرنا ہے"۔

عقل حیران ہے....! سائنس خاموش ہے....!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی....

زندگی منطق کے بغیر تو گزر سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں۔
پراسراریت میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پراسرار، مافوق الفطرت چیزوں کی کوئی منطق نہیں ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکتا ہے لیکن عشق، محبت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی توجیہہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودات میں انہیں سمیٹا نہیں جاسکتا۔ یہ سب بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔
یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے اردگرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

ناسٹر ڈیمس وہ شخص، جو آنے والا کل دیکھ سکتا تھا.....

سولہویں صدی عیسوی کے فرانسیسی نجومی ناسٹر ڈیمس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کی کتاب "لیس پروفیسیز" Les Propheties چار سو سال میں سب سے زیادہ بکنے والی کتاب ہے۔

اس کتاب میں ناسٹر ڈیمس نے دنیا کے بڑے بڑے واقعات کی حیران کن پیش گوئی کی تھیں، اس نے انقلاب فرانس، شاہ چارلس کی موت، نپولین، ہٹلر، جنگ عظیم اول و دوئم، صدر کینیڈی کا قتل، نائن الیون، اکیسویں صدی کی سائنسی ایجادات کی درست پیش گوئیاں کیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس کی 1042 پیش گوئیوں میں سے 850 درست ثابت ہوئیں۔

تیسرا اور آخری حصہ

ناسٹراڈیمس انسانی تاریخ کے پیشگوؤں میں حیرت انگیز انفرادیت رکھتا ہے، کیونکہ اس کی اکثر پیش گوئیاں جو بڑے لوگوں اور بڑے واقعات کے بارے میں تھیں درست ثابت ہوئیں۔ ناسٹراڈیمس کی پیش گوئیوں کی تصدیق اس کی اپنی زندگی کے دور سے شروع ہو گئی تھی۔ جیسے کہ بتایا گیا ہے کہ اولین پیش گوئی جس نے شہرت حاصل کی وہ شاہ ہنری کی حادثاتی موت کی تھی جو بالکل درست ثابت ہوئی۔

اس سے پہلے اس نے راہب فلیچی پریتی Felice Peretti di Montalto کے پاپائے روم سکسٹس خامس Sixtus V بننے کی پیش گوئی کی تھی، یہ بھی بعد میں درست ثابت ہوئی تھی۔ پریتی ناسٹراڈیمس کے مرنے کے 30 سال بعد 1585ء میں پاپائے روم بنا۔

ناسٹراڈیمس کی موت کے بعد اس کی وہ مشہور پیشگوئی جو قریب ترین زمانے میں پوری ہوئی، لندن کی ہولناک آتشزدگی کی تھی (صدی 2 : رباعی 52)

Le sang du iuste à Londres fera faute,
Bruslez par foudres de vingt trois les six,
La dame antique cherra de place haute,
De mesme secte plusieurs seront occis.

The blood of the just will demanded a fault at London,
Burnt through Fire in the year of three twenties and the six:
The ancient lady will fall from her high place,
Several of the same sect will be killed.

غلطی پر اب لندن سے خون کا تقاضا ہو گا
وہ آگ سے جلے گا، سال تین بیس اور چھ کو
قدیم عورت اپنے بلند مقام سے گر جائے گی
اس فرقہ کے کئی لوگ مارے جائیں گے

ناسٹراڈیمس نے اپنی بعض پیشگوئیوں میں واقعات کی درست تاریخ اور نام بھی استعمال کیے۔ اس پیشگوئی میں ناسٹراڈیمس نے سال بھی بتا دیا تھا، مگر اس نے پہیلی کی طرح لاطینی انداز میں تین بیس اور چھ لکھا، یعنی سن چھیاسٹھ۔ یہ واقعہ ناسٹراڈیمس کی موت کے سو سال بعد 2 ستمبر سے 5 ستمبر 1666ء میں پیش آیا۔

برطانیہ کی تاریخ کی اس ناقابل فراموش آتش زدگی میں آگ مسلسل چار دن تک لندن کے مختلف حصوں تک پھیلتی چلی گئی۔ آگ قدیم رومی دیوار لندن کی حدود میں واقع شہر لندن کو کھا گئی۔

یہ آگ شاہانہ طمطراق کے حامل ویسٹ منسٹر (موجودہ لندن کی مغربی حد) کے ضلع چارلس دوئم کے مفید محل اور بہت سے مضافاتی آبادیوں کے لئے بھی خطرہ بن گئی تھی لیکن وہاں تک پہنچ نہ سکی۔ تاہم تقریباً تیرہ ہزار دو سو 13,200 مکانات، سینٹ پال کیتھیڈرل اور زیادہ تر شہر کی حکومتی عمارات اس آگ کی نذر ہو گئیں، دوسرے لفظوں میں لندن شہر کا 75 فیصد حصہ جل کر خاک ہو گیا۔

اندازے کے مطابق اس آگ سے 80 ہزار میں

سے 70 ہزار باشندے بے گھر ہو گئے تھے۔ اس کے نتیجے میں ہونے والا جانی نقصان نامعلوم ہے، کیونکہ روایتی اعداد و شمار سے محض چند اموات کا پتہ چلتا ہے۔ تاہم اموات کے ان اعداد و شمار کو درست تسلیم نہیں کیا جاتا، جس کا سبب یہ بتایا گیا ہے کہ جانی نقصان کی مد میں درمیانے طبقے اور غریب طبقے کے لوگوں کو شمار نہیں کیا گیا تھا۔

شارحین اس رباعی کے دوسرے بند میں قدیم عورت سے عیسائیوں کا قدیمی فرقہ کیتھولک مراد لیتے ہیں، کیونکہ اس آتشزدگی کے بعد ہی سے برطانیہ میں پروٹسٹنٹ فرقہ جو کیتھولک سے دب کر رہتا تھا ان پر حاوی ہو گیا۔

❖❖❖

ناسٹر ڈیمس کی ایک اور پیش گوئی جس میں واقعات کی درست تاریخ بیان کی گئی۔ برطانیہ کی سیاسی تاریخ کے حوالے سے متعلق تھی: (صدی 6: رباعی 2)

En l'an cinq cens octante plus & moins
On attendra le siecle bien estrange :
En l'an sept cens, & trois cieux en tesmoings.
Que plusieurs regnes un a cinq feront change.

In year five hundred eighty more or less,
One will await a very strange century:
In the year seven hundred and three the heavens witness thereof,
That through multiple reigns, there will be five changes

تقریباً پانچ سو اسی میں
ایک عجیب دور آئے گا
سات سو تین میں آسمان گواہ ہوگا
مختلف حکومتوں میں پانچ تبدیلیاں

انقلاب فرانس

اس پیش گوئیوں میں دیئے گئے سن 1580 سے 1703 کے دوران یورپی ممالک میں تخت یقیناً پانچ بار تبدیل ہوا، اس کی ابتداء 1580 میں سپین کے بادشاہ فلپ دوم پرتگال ساتھ الحاق سے لے کر اور 1703ء میں آسٹریا کے جوزف اول کے دوبارہ تخت حاصل کرنے تک تھیں۔

❖❖❖

ناسٹر ڈیمس کی دوسری بڑی پیش گوئی انقلاب فرانس (1789ء، 1794ء) سے متعلق تھی۔

اٹھارہویں صدی میں فرانس کی شاہی حکومت اشرافیہ طبقہ اور کیتھولک پادریوں اور جاگیرداروں کے گٹھ جوڑ پر مشتمل تھی، بادشاہ و امراء اپنے ملک اور رعایا کا بھی خداوند تھے شاہی خزانہ خالی ہو گیا، جسے بھرنے کے لیے عوام پر اضافی ٹیکس عائد کیے گئے۔

دوسری جانب مذہبی اور اشرافیہ حیثیت والی مشکلات کو حل کرنے کی بجائے ایسے نظریاتی مباحثات میں پھنسے رہے جن کا عوام کی بدترین حالت یا ان کے مصائب سے دور کا بھی تعلق نہ تھا۔

لوگ جنگوں، مذہبی جھگڑوں اور امراء کی عیاشیوں سے تنگ آ گئے تھے۔ اس دوران روسو اور والٹیر جیسے انقلاب پسند مفکروں نے جمہوریت، مذہبی رواداری اور انسانیت کا پرچار کیا، جن کی تحریروں کو پڑھ کر عوام حالات بدلنے پر آمادہ ہوئے اور پھر انقلاب برپا ہوا۔

1789ء میں عوام نے جمہوری حکومت کی بنیاد ڈالی تو بادشاہ اور امراء نے اس کے خلاف فوجی کارروائیوں کی کوشش کی، جس پر عوام نے بغاوت کر دی۔

Lie agasses ... refuera.
Pempon Durance la ... enfermez.

Pau Ney Loron will create more fire and blood
Bathed in praise, great escape is assured
Those worrried will refuse him entry
But doubtful that for long they will keep them imprisoned

"پاؤ نے لورین" آگ اور خون زیادہ بہائے گا
تعریف میں ڈوبا، عظیم فرار کا یقین ہے
فکرمند لوگ اس کو داخلے سے روک دیں گے
مشکوک لوگ اس کو نظر بند کر دیں گے

اس رباعی میں موجود نام "پاؤ نے لورین" Pau Ney Loron کے متعلق کہا جاتا ہے کہ ناسٹراڈیمس نے اصل میں Napoleon Roy کو توڑ مروڑ کر لکھا ہے، جس کا فرانسیسی میں مطلب "شاہ نپولین" ہے۔

نپولین بونا پارٹ

نپولین فرانس اور اٹلی کے قریبی جزیرہ کورسیکا میں 1769ء میں پیدا ہوا۔ فرانس کی ملٹری اکیڈمی میں تعلیم پائی۔ وہ انقلاب فرانس کا حامی تھا۔ 1795ء میں اس نے فرانس میں شورش اور افراتفری پر قابو پایا۔ اس نے سب سے بڑی کامیابی تولون کے محاصرے میں حاصل کی، جب اس نے توپ خانے کو اپنے مخصوص انداز میں استعمال کیا، جس کی وجہ سے فتح ہوئی۔ اس کے بعد اٹلی اور آسٹریا میں پے در پے فتوحات حاصل کیں۔ 1797ء تک وہ ایک قومی ہیرو بن گیا۔ اسی سال اس کو مصر کے خلاف ایک مہم کا سالار مقرر کیا گیا۔ نپولین اب تک خشکی کی لڑائیوں میں فتح مند رہا تھا، لیکن جب دریائے نیل پر بحری لڑائی میں انگریزوں سے مقابلہ ہوا تو اس کا بحری بیڑا ناکام ہو گیا۔ مصر میں اسے نظر بند کر دیا گیا۔ آخر کار وہ 1799ء میں پیرس واپس گیا اور حکومت کا تختہ الٹ کر خود قونصل اول بنا اور پھر 1804ء میں اسے فرانس کا شہنشاہ بنا دیا گیا۔

❖❖❖

مشہور فرانسیسی کیمیا دان لوئی پاسچر Louis Pasteur (1822ء تا 1895ء) کے نام سے تو آپ واقف ہوں گے، جس نے یہ ثابت کیا کہ بہت سی بیماریاں ازخود نہیں بلکہ جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس کی تحقیق سے جرثومیات کا نیا علم وجود میں آیا۔ پاسچر نے نہ صرف متعدد بیماریوں کے جراثیم دریافت کیے بلکہ متعدد امراض مثلاً کتے کے کاٹے کا علاج بھی دریافت کیا۔ وہ سائنس اور مذہب میں کامل ہم آہنگی کا قائل تھا۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ پاسچر کی پیدائش کے 356 برس قبل ناسٹراڈیمس نے اپنی پیش گوئی میں اس کا تذکرہ کر دیا تھا۔ صدی 1، رباعی 25 میں ہے:

Perdu trouvé, caché de si long siecle,
Sera pasteur demy Dieu honoré:
Ains que la lune acheve son grand siecle,
Par autres vents sera deshonoré.

Lost found, hidden for such a long time
The Pasteur will be honoured as a god-like figure.
This is when the moon completes her great cycle
He will be dishonored by other winds.

جو چیز صدیوں سے پوشیدہ تھی مل جائے گی
اور "پاسچر" کی ایک دیوتا کی طرح قدر ہوگی
یہ تب ہوگا جب چاند اپنا چکر مکمل کرے گا
لیکن بعض گروہ اس کی تذلیل کریں گے

اس رباعی میں باقاعدہ طور پر "پاسچر" کا نام لیا گیا ہے جو یقیناً حیرت کا باعث ہے۔ پاسچر نے صدیوں سے

(صدی 2: رباعی 24) ملاحظہ فرمائیں:

Bestes farouches de faim fleuves tranner,
Plus part du champ encontre Hister sera,
En caige de fer le grand fera treisner,
Quand rien enfant de Germain observera.

Beasts ferocious from hunger will swim across rivers:
The greater part of the battlefield will be against the Hister,
The great one will cause it to be dragged in an iron cage.
When the German child will observe nothing.

بھوک سے ڈرے وحشی دریا پار کر جائیں گے
میدان جنگ کا زیادہ تر حصہ ہسٹر کے خلاف ہوگا
عظیم قائد کو لوہے کے پنجرے میں کھینچ لائے گا
جب جرمنی کا بچہ قانون نظر انداز کرے گا

یہاں جنگ عظیم دوم کی ابتدا کا احوال ہے جب جرمن فوج دریائے رائن عبور کر کے فرانس پہنچی تھی اور یورپ کے اکثر اتحادی جرمن نازی لیڈر ہٹلر کے خلاف صف آرا تھے، اگرچہ رباعی میں نام ہسٹر لکھا ہے، لیکن واقعات ہٹلر پر ہی پورے اترتے ہیں۔

نوسٹرڈیمس کی یک اور پیش گوئی (صدی 3: رباعی 35) ہٹلر سے منسوب ہے:

Du plus profond de l'Occident d'Europe,
De pauvres gens un jeune enfant naistra,
Qui par sa langue seduira grande troupe:
Son bruit au regne d'Orient plus croistra.

From the very depths of the West of Europe.
A child will be born of poor people.
by his tongue he will seduce great troop:
His fame will increase towards the realm of the East.

مغربی یورپ کے سب سے نچلے حصے میں
عام غریب گھرانے میں ایک بچہ پیدا ہوگا
اپنی چرب زبانی سے وہ عظیم فوج کو بہکائے گا
اس کی شہرت مشرق تک پھیل جائے گی

اسی طرح صدی 5: رباعی 29 میں ہسٹر نام ملتا ہے

La liberté ne sera recouvrée,
L'occupera noir, fier, vilain inique,
Quand la matiere du pont sera ouvrée,
D'Hister, Venise faschée la republique.

Liberty is not recovered.
They shall be occupied by a dark, fierce, iniquitous villain.
When the edicts of pope will overruled
By Hitler, and Italy becomes a fascist republic.

آزادی! اب دوبارہ حاصل نہیں ہوگی
شدید ظالم اور ہولناک سایہ اس پر قابض ہوگا
جب پوپ کا فتویٰ مسترد کیا جائے گا
ہسٹر سے اٹلی ایک فاشسٹ جمہوریہ بن جائے گا

یہاں ہٹلر کے ساتھ اٹلی کے فاشسٹ بننے کی پیش گوئی کی ہے۔ انتہا پسند قوم پرستی پر مبنی نظریہ فسطائیت کی ابتداء 1919ء میں ہوئی، دوسری جنگ عظیم کے دوران جرمنی میں ہٹلر، اٹلی میں مسولینی اور جاپان میں توجو اس نظریے کے ترجمان بن گئے تھے۔ اٹلی میں مسولینی کے ذریعے اس تحریک کو

فروغ ملا۔ صدی 4 کی رباعی 26 میں ہے:

En lieu bien proche, non esloigné de Venus,
Les deux plus grans de l'Asie & d'Affrique
Du Rhin & Hister qu'on dira sont venus,
Cris, pleurs, à Malte & costé ligustique.

In place very close, not far from Venice,
two agree to expand into Asia & Africa
From the Rhine & that Hister will now speak for Venice:
Cries, tears, at Malta & the coast of Liguria.

بہت قریب کی جگہ وینس سے زیادہ دور نہیں
دونوں میں ایشیا اور افریقہ تک توسیع کا معاہدہ
رائن سے اور ہسٹر وینس (اٹلی) سے بات کرے گا
ساحل لیگوریہ سے مالٹا تک آہیں اور آنسو

قوم کے دوبارہ خود کو بحال کرنے کی طرف اشارہ ہے۔

ڈونسٹر ڈاموس کی رباعیوں میں ہٹلر کا نام مبہم ہے، لیکن کچھ رباعیوں میں بعض نام اور اشارے بہت واضح ہیں جیسا کہ اسپین کے جنرل فرینکو سے متعلق رباعی انتہائی واضح ہے

{صدی 9: رباعی 16}:

Le castel Franco sortira l'assemblee,
L'ambassadeur non plaisant fera scisme:
Ceux de Ribiere seront en la meslee,
Et au grand goulfre desnieront l'entree

The castillian Franco, will leave the assembly,
The ambassadors will not be pleased with the schism;
Those of Rivera will join in the fray,
But a great gulf denies them entry.

فرینکو کیسٹل اسمبلی سے جانے کا
سفیر ناراض ہو کر علیحدہ ہو جائیں گے
ریورا کے حامی فساد میں جمع ہوں گے
لیکن انہیں ایک بڑی خلیج میں داخلے سے روکا جائے گا

ہسپانوی ڈکٹیٹر پرائموڈی ریویرا 1923ء سے 1929ء تک تخت پر قابض تھا اس دوران سپین میں خانہ جنگی ہوئی، پھر دوسری جنگ عظیم شروع ہوئی، کمیونسٹوں اور سوشلسٹ گروپ نے انقلاب شروع کر دیا، جنرل فرینکو، سپین کا دوسرا سب سے زیادہ طاقتور رہنما تھا جو جزیرہ دبلیرک میں جلاوطن تھا، جنرل پرائموڈی ریویرا اتحاد پارٹی سے تعلق رکھتا تھا جو جنرل فرانکو کے خلاف تھی۔ جب فرینکو نے دیکھا کہ اس کا ملک اب سوشلسٹ قبضہ میں جا سکتا ہے تو وہ فوراً سپین کے لیے روانہ ہوا لیکن اسے اسپین کی خلیج میں داخل ہونے سے روکا گیا۔ مگر وہ حلیف طاقتوں (ہٹلر اور مسولینی) کی مدد سے سپین آ گیا اور اپنی فوجی آمر حکومت قائم کرلی۔

جان ایف کینیڈی

اس رباعی میں نہ صرف اسپین کے ڈکٹیٹر جنرل "فرینکو" کا نام لیا بلکہ جلاوطن ہونے کے بعد مغرب سے اس کی واپسی کے بارے میں بھی بتایا ساتھ ہی یہ بھی کہ اسے سمندر پار کر کے اسپین نہیں جانے دیا جائے گا اور اقتدار میں آنے کے بعد اس کی پارٹی میں اختلاف پیدا ہوگا، یہی نہیں بلکہ رباعی میں اس کے دشمن ڈکٹیٹر پرائموڈی "ریویرا" کا نام بھی بڑی صراحت سے لیا گیا... ایک ہی رباعی میں دو نام ہونا، یقیناً اتفاق قرار نہیں دیا جا سکتا....

بیسویں صدی میں امریکہ میں کینیڈی برادران کے قتل پر بھی ناسٹرڈیمس کی ایک رباعی منطبق ہے

{صدی 1: رباعی 26}:

Le grand du foudre tombe d'heure diurne,
Mal et predict par porteur postulaire:
Suivant presage tombe d'heure nocturne,
Conflict Reims, Londres, Etrusque pestifere.

The great man will be struck down in the day by a thunderbolt.
An evil deed, foretold by the bearer of a petition.
According to the prediction another falls at night time.
Conflict at Reims, London, and pestilence in Tuscany.

عظیم آدمی کو دن دہاڑے بجلی مار دیتی ہے غلط
حرکت جس کی عرضی دینے والے نے پیشگوئی کی
پھر دوسرا آدمی مارا جاتا ہے مگر رات کے وقت
ریمس اور لندن میں لڑائی ٹوسکینیا میں وبا

امریکہ کے پینتیسویں صدر جان کینیڈی کو نومبر 1963ء میں ڈیلاس میں دن دہاڑے سر میں گولی مار کر قتل کیا گیا، پھر پانچ سال بعد 1968ء میں اس کے بھائی رابرٹ کو لاس اینجلس میں ابتدائی ریاستی الیکشن کی جیت کی خوشی مناتے ہوئے آدھی رات کے وقت قتل

کر دیا گیا۔ یہ دونوں حادثے ساری دنیا پر اثر انداز ہوئے خاص طور سے انگلینڈ، فرانس اور اٹلی اس سے متاثر ہوئے۔ 1963ء میں اسٹوڈینٹ کی ایک جماعت نے لندن اور پیرس میں کافی فساد اور شورش برپا کیا۔ جبکہ 1968ء میں فلورنس میں سیلاب کی وجہ سے کئی شہروں میں وبا پھوٹ پڑی تھی۔ کافی حد تک واضح اور مختلف اتفاق سے بہت آگے کی بات معلوم ہوتی ہے...

❖❖❖

اب ذرا ناسٹرڈیمس کی صدی 2 کی رباعی 28 ملاحظہ فرمائیں، جس میں برطانیہ کی شہزادی لیڈی ڈیانا کی حادثاتی موت کی طرف اشارہ ہے:

Le penultiesme du surnom du prophete
Prendra Diane pour son iour & repos.
Loing vaguera par frenetique teste,
Et deliurant vn grand peuple d'impos.

The man with the Surname of the Prophet's name
Will bring Diana to her day of rest.
At a distance they wander in frenetic grief
Delivering a great people from ruin.

پیغمبر کے نام پر اپنا دوسرا نام رکھنے والا
ڈیانا کو اس وقت لے جائے گا اور آرام کے لیے
جو اضطراب میں بہت دور آوارہ پھرے گے
اور عظیم شخصیت تباہی سے دوچار ہوگی

شہزادہ چارلس اور شہزادی ڈیانا کے درمیان افتراقات کے بعد 1996ء میں علیحدگی ہوگئی تھی، جو لیڈی ڈیانا کے لیے اضطراب کا دور تھا۔ 1997ء میں لیڈی ڈیانا اپنے دوست دودی الفائد کے ہمراہ فرانس چلی گئیں، جہاں کار حادثہ ہوا جو ان کے لیے جان لیوا ثابت ہوا۔

❖❖❖

اکیسویں صدی کی ابتداء میں نیویارک سٹی میں

ورلڈ ٹریڈ سینٹر کا حادثہ ہوا، جس نے بڑی شدت سے ایک بار پھر ساری دنیا کی توجہ ناسٹرڈیمس کی طرف مبذول کرائی۔ جن میں مندرجہ ذیل رباعی (صدی 1: رباعی 87) سب کی توجہ کا مرکز رہی ہے:

Ennosigée feu du centre de terre
Fera trembler au tour de cité neufve:
Deux grands rochiers long temps feront la guerre
Puis Arethusa rougira nouveau fleuve.

Earthshaking fire from the centre of the earth
will cause tremors around the New City.
Two long Castle will war for long time
then Arethusa will redden a new river

زمین کے مرکز میں آگ زمین کو ہلاتی ہے
"نئے شہر" کو زوردار جھٹکے لگتے ہیں
دو عظیم برج کے سبب لمبی جنگ چھڑ جاتی ہے
پھر نئے دریا پر سرخ رنگ کا سایہ پڑتا ہے

ناسٹرڈیمس کی کتاب میں میں درج ایک نئے شہر "نیو سٹی" سے متعلق متعدد پیش گوئیاں تھیں۔

1970ء کی دہائی سے اس سے متعلق تمام مفسرین متفق تھے کہ یہ "نیویارک" کی طرف اشارہ ہے اور پیش گوئی کے مطابق اس میں پیش آنے والی تباہی کو وہ تیسری عالمی جنگ چھڑنے کا خطرہ قرار دیتے تھے۔ کچھ پہلے محققین نے یہ سوال اٹھایا تھا کہ آخر ناسٹرڈیمس نے اس رباعی میں لفظ دو عظیم برج کا استعمال کیوں کیا؟.. لیکن 11 ستمبر 2001ء میں ورلڈ ٹریڈ سینٹر کے حادثے کے بعد ماہرین نے ان ساری پیش گوئیوں کا رخ اس طرف موڑ لیا۔ اس پیش گوئی میں دو عظیم برج سے مراد ٹوئن ٹاور سمجھے جاتے ہیں۔ اور نئے دریا سے مراد وادی دجلہ و فرات ہے، لیکن اس حادثے سے متعلق صرف یہی ایک رباعی نہیں ہے۔ اسی طرح صدی 10: رباعی 97 میں ہے:

لیڈی ڈیانا

(صدی 9: رباعی 48) منسوب کی جاتی ہے:

La grand cité d'Ocean maritime,
Environnee de marets en cristal:
Dans le solstice hyemal & la prime,
Sera tentee de vent espouvantal.

The great city of the maritime Ocean,
Surrounded by a crystalline swamp:
In the winter solstice and the spring,
It will be tried by frightful wind.

ساحل سمندر کا ایک عظیم شہر
جو شیشے کی دلدل سے گھرا ہوا نظر آتا ہے
سرما و بہار، جب سورج خط استوا سے دور ہو
وہ خوف ناک طوفانوں کا شکار ہوں گے

سولہویں صدی کا کوئی شخص اگر آج مغربی ممالک کے شہروں میں شیشوں سے بنی بلند و بالا عمارات اور اسکائی اسکریپرز کو دیکھے گا تو اسے یہ شیشوں کی دلدل ہی لگے گا۔ ایسے ہی شہروں میں ایک امریکہ کا نیو اورلینز شہر بھی ہے جہاں 2006ء کے موسم سرما میں سمندری طوفان (ہریکین) کترینہ آیا تھا۔

نوسٹرڈیمس کی زنبیل میں اور بھی بہت کچھ چھپا ہوا ہے۔ اس نے روس کے خلاف چین اور امریکہ اتحاد، دیوار چین کی تباہی، مشرق وسطی میں عالمی جنگ، دنیا کے بڑے حادثات، جنگوں اور خاص طور سے اینٹی کرائسٹ کی آمد کی پیش گوئیاں کی ہیں۔ اس کے علاوہ دنیا میں زلزلے اور دوسری قدرتی آفات کثرت سے آئیں گی۔ جنگوں میں انسانی جانوں کا زیاں ہوگا اور دنیا اتھل پتھل کر رہ جائے گی۔ مذاہب کے درمیان اختلافات بڑھیں گے، عرب اور مغرب آپس میں الجھ جائیں گے اور ان جنگوں میں لاکھوں کروڑوں انسان لقمہ اجل بن جائیں گے۔ ذیل میں ہم ایسی ہی چند پیش گوئیاں پیش کر رہے ہیں۔

ایک پیش گوئی (صدی 1: رباعی 18) میں یورپ میں اسلام کے غلبہ کے متعلق تحریر ہے کہ:

Cinq & quarante degrés ciel bruslera,
Feu approucher de la grand cité neufve,
Instant grand flamme esparse sautera,
Quant on voudra des Normans faire preuve

Five and forty degrees, the sky shall burn:
To the great new city shall the fire draw nigh,
With vehemence the flames shall spread and churn
When with the Normans they conclusions try

آسمان پینتالیس ڈگری پر جلے گا
اور آگ بڑے "نئے شہر" کے نزدیک پہنچے گی
آگ کی آن میں ایک شعلہ لپک کر پھیلے گا
جب وہ نارمن کے مقدمہ میں الجھے ہوں گے

اس رباعی میں پینتالیس ڈگری پر واقع بڑے نئے شہر کا تذکرہ ہے، جغرافیائی لحاظ سے 45 ڈگری عرض بلد پر نیویارک، شکاگو، سان فرانسسکو، روم، چین اور میڈرڈ واقع ہیں ان میں نیویارک سب سے بڑا شہر ہے۔

❖❖❖

ناسٹرڈیمس نے خوفناک سمندری آفت کی طرف بھی اشارہ کیا ہے، جیسا کہ دسمبر 2004ء میں جنوب مشرقی ایشیا میں آنے والے سونامی کے متعلق مفسرین یہ پیش گوئی (صدی 1: رباعی 29) بتاتے ہیں:

Quand le poisson terrestre & aquatique
Par forte vague au gravier sera mis,
Sa forme estrange suave & horrifique,
Par mer aux murs bien tost les ennemis

When fish and other land and sea life,
put upon the beach by strong wave,
its shape foreign, smooth and frightful,
From sea enemies soon reach the walls

جب مچھلیاں اور دیگر سمندری، زمینی حیات
ایک بڑی لہر کے ذریعے ساحل پر آ گریں گی
اس کی شکل عجیب، ہموار اور خوفناک ہوگی
سمندر سے دیواروں تک دشمن پہنچ جائیں گے

اسی طرح سال 2006ء میں امریکہ میں آنے والے ہریکین کترینہ سے متعلق مندرجہ ذیل پیش گوئی

انسانیت کو ایک کے بعد ایک ناچارگی لاحق ہے
صدیوں کا عظیم پہیہ بدلنے کو ہے
خون کی بارش ہوگی، قحط، بھکمیں اور بیماری
آسمان پر دمدار پچھل دار وہی آگ دیکھے گا

اسی طرح (صدی 1: رباعی 17) ملاحظہ کریں جو موسموں کی تبدیلی گرین ہاؤس ایفیکٹ اور گلوبل وارمنگ کی طرف اشارہ ہے:

Les quarante ans l'Iris n'apparoistra,
Les quarante ans tous les iours sera veu:
La terre aride en siccité croistra,
Et grands déluges quand sera apperceu.

For forty years the rainbow will not be seen.
For forty years it will be seen every day.
The dry earth will grow more parched,
and there will be great floods when it is seen

چالیس برس تک قوس قزح نمودار نہیں ہوگی
پھر چالیس سال ہر روز دیکھی جائے گی
بنجر زمین خشک سے خشک تر ہوتی جائے گی
پھر زبردست سیلاب دیکھے گی، جب وہ نمودار ہوگی

کیا اس وقت دنیا دو حصوں میں بٹی ہوئی ہے۔ ایک وہ جو ناسٹراڈیمس کی پیش گوئی کو سرے سے قبول نہیں کرتے اور دوسرا گروہ جو ناسٹراڈیمس کو ایک مقدس حیثیت دیتا ہے اور اس کی پیش گوئیوں پر پوری طرح یقین رکھتا ہے حالانکہ یہ ضروری نہیں ہے کہ ناسٹراڈیمس نے جو کچھ کہا ہے وہ ہو بھی جائے، اس کی پیشین گوئیوں کی درستگی بھی سو فیصد تک نہیں پہنچ سکی... اس کی بہت ساری پیش گوئیاں غلط بھی ثابت ہوئیں اور بہت ساری کا کوئی نتیجہ سامنے نہیں آیا ہے۔

ناسٹراڈیمس تو چلا گیا لیکن ایک ایسی کتاب چھوڑ گیا جو صدی در صدی لوگوں کو ورطۂ حیرت میں ڈالے ہوئے ہے اور خود اسے ایک منفرد شخصیت بناتی ہے...

✱

Par le discorde négligence Gauloise
Sera passage à Mahommet ouvert:
De sang trempé la terre & mer Senoise,
Le port Phocen de voiles & nefs couvert.

Because of French discord and negligence
an opening shall be given to the Islam (Mohammedans).
The land and sea of Siena will be soaked in blood,
and the port of Marseilles covered with ships and sails.

فرانسیسیوں کے اختلاف اور غفلت کی وجہ سے
اسلام کے لیے راستہ کھل جانے کا
اٹلی کی زمین اور سمندر خون آلود ہوجائیں گے
مارسیلز کا ساحل کشتی اور جہازوں سے بھر جانے کا

(صدی 3: رباعی 46) میں تحریر ہے کہ:

Le ciel (de Plancus la cité) nous présage,
Par clers insignes & par estoilles fixes,
Que de son change subit s'approche l'aage,
Ne pour son bien, ne pour ses maléfices.

The sky (of Planeus' city) forebodes to us
Through clear signs and fixed stars,
That the time of its sudden change is approaching,
Neither for its good, nor for its evils.

آسمان پیشگی علامت دیتا ہے
واضح نشانات اور اٹل ستاروں کے ذریعے
اچانک تبدیلی کا دور پہنچنے والا ہے
جو نہ اچھوں کے لیے ہے اور نہ بروں کے لیے

یہ بڑی تبدیلی تیسری عالمی جنگ بھی ہوسکتی ہے اور خوفناک قدرتی آفات بھی، جس کے نتیجے میں زمین پر بے پناہ فساد اور تباہی ہوگی۔ اسی طرح مندرجہ ذیل پیش گوئی (صدی 2: رباعی 46) ہے:

Apres grand troche humaine plus grande s'appreste
Le grand moteur les siècles renouvelle:
Pluye, sang, laict, famine, fer & peste,
Au ciel veu feu, courant longue estincelle.

After great trouble for humanity, a greater one is prepared
The Great Mover renews the ages
Rain, blood, milk, famine, steel & plague
Is the heavens fire seen, a long spark running.

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

پانی پر تیرتے پتھر

کیا آپ یقین کریں گے کہ سینکڑوں کلو وزنی پتھر پانی میں تیر سکتا ہے؟.. لیکن یہ حقیقت ہے.... یہ کوئی کرامت یا پراسرار قوتوں کا حامل پتھر نہیں. بلکہ قدرت کا ایک تحفہ ہے۔

عنوان پڑھ کر آپ چونک گئے ہوں گے! چونکیں بھی کیوں نہیں .... بھلا پانی میں بھی کبھی پتھر تیرتے تھے....

لیکن اگر کوئی آپ سے کہے کہ کئی کلو وزنی پتھر پانی میں تیر سکتا ہے۔ تو کیا آپ یقین کریں گے؟

لیکن یہ حقیقت ہے۔

پانی کی سطح پر تیرنے والے پتھر کی حقیقت بتانے سے قبل ہم ذرا اس پتھر کے سلسلے میں چند ایک واقعات کا ذکر کرتے چلیں، کچھ عرصہ پہلے بھارت کے اخبارات میں یہ خبریں نمایاں طور پر شائع ہوئیں کہ جنوبی ہند میں تامل ناڈو اور سری لنکا کے درمیان ایک جزیرے رامیشورم میں ایک ایسا پتھر پایا گیا ہے جو پانی میں تیرتا ہے، یہ پتھر شاید 2004ء میں آنے والے سونامی کی وجہ سے کہیں سے تیر کر وہاں آ پہنچا تھا۔ اس پتھر کو عوامی نمائش کے لئے قریبی مندر کے ہی تالاب کے پانی میں چھوڑ دیا گیا۔ کسی نے اس پتھر کا تعلق رامائن دور سے جوڑا، کسی نے اسے سائنس کے لیے چیلنج سمجھا، کچھ نے اسے کراماتی پتھر سے تعبیر کیا تو کسی نے اسے توہمات جانا۔ بہر حال اس پتھر کے پانی پر تیرنے کی خاصیت کے باعث عوام میں تجسس بڑھنے لگا، مندر میں رکھ کر اس کی پوجا شروع ہوئی اور اسے دیکھنے کے لئے لوگوں کی بھیڑ مندر میں لگنے لگی۔

ہندوؤں کے اس پتھر کو پوجنے کی وجہ دراصل یہ ہے کہ ان کی مقدس کتاب "رامائن" کے چھٹے باب میں ایک واقعہ درج ہے کہ جب رام جی، سیتا کو بچانے لنکا

روانہ ہوئے تو ہند اور لنکا کے درمیان سمندر پار کرنے کے لیے انہوں نے ایک پل بنوایا۔ ہنومان اور ان کی فوج نے پہاڑوں سے چٹانیں اٹھا کر سمندر میں ڈالیں، جو سمندر کی سطح پر تیرنے لگیں، یوں اس واقعہ کو رام جی کی کرامت کہا جانے لگا۔

چھتیس گڑھ میں کوربا میں رہنے والے کچھ بچے قریب ہی واقع ہسدیو نامی دریا میں نہانے کے لیے گئے۔ دریا میں نہاتے وقت ہی ان بچوں کی نظر پانی میں تیرتی ہوئی ایک پتھر جیسی چیز پر پڑی، جو تیرتی ہوئے ان کی جانب ہی آ رہی تھی۔ متجسس بچوں نے اسے ہاتھ میں پکڑ کر دیکھا تو پتہ چلا کہ پانی میں تیرنے والی وہ چیز پتھر ہے۔ اس سے وہ حیرت میں پڑ گئے، بچوں نے پتھر کو دریا میں بار بار پھینک کر دیکھا لیکن وہ ڈوب نہیں رہا تھا۔ اس پر بچے اسے اٹھا کر قریب ہی واقع نہر میں لے کر آ گئے۔ نہر کے پانی میں بھی پتھر تیر رہا تھا۔ پھر بچوں نے اس کی اطلاع بستی کے لوگوں کو دی۔ بستی کے لوگوں نے پتھر کو نہر کنارے واقع مندر میں رکھ کر پوجا پاٹ شروع کر دی۔

ہندوستان کی ریاست مدھیہ پردیش کے ضلع سے 45 کلومیٹر دور ... گاؤں کے ... مندر میں بھی اسی طرح کے پتھر سے بنائی گئی سات کلو وزنی مورتی موجود ہے۔ ہر سال تہوار کے موقع پر اس مورتی کو پوجا کر کے پورے اعزاز کے ساتھ دریا میں تیرایا جاتا ہے، اس عجوبے کو دیکھنے کے لئے ہزاروں افراد جمع ہو جاتے ہیں۔

دکن میں بابا مسکین شاہ کے مزار پر پانی سے بھرے ایک برتن میں ایک پتھر تیرتا رہتا ہے۔ جبکہ اس پانی میں ایک سکہ ڈالا جائے تو وہ ڈوب جاتا ہے۔... یہ واقعات سن کر طرح طرح کے سوال عام انسانوں کے دماغ میں ابھرنے لگتے ہیں۔ آخر کیا وجہ ہو سکتی ہے پتھروں کے تیرنے کی... کیا یہ پتھر کسی خاص فارمیٹ سے بنے ہیں یا واقعی یہ کوئی کرامت ہے۔

ماہرین بتاتے ہیں کہ پانی پر تیرتا پتھر کوئی اچنبھے کی بات نہیں، حقیقت یہ ہے کہ اس طرح کے پتھر محض بھارت ہی میں نہیں بلکہ سری لنکا، جاپان سمیت کئی مقامات میں ملتے ہیں۔ یہ عام طور جزائر، ساحل سمندر، آتش فشاں کے قریبی علاقوں پر کافی مقدار میں ملتے ہیں۔ ایسے پتھر اپنی مخصوص اندرونی ساخت کی وجہ پانی کی سطح پہ تیر پاتے ہیں۔

پہلے دور میں یہ اچنبھے کا موضوع تھا، جب کئی چیزوں کے تیرنے کی ٹھکہ وجوہات معلوم نہیں تھیں۔

سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کی وجہ سے انسانی زندگی کو کئی طرح کی سہولتیں دستیاب ہوئی ہیں، اتنا ہی نہیں پہلے جن سوالات کے جواب تلاش کرنے میں تمام زندگی لگا دیا جاتا تھا اب وہ سوال چٹکی میں حل کر دیے جاتے ہیں۔ چٹکی میں ان گتھیوں کو سلجھا لیا جاتا ہے، جن کے لئے کبھی بے وجہ کے دلائل دیے جاتے تھے۔

کوئی چیز بھی پانی پر تیرتی کیوں ہے؟

پہلے یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ ہلکی چیزیں پانی پر تیرتی ہوئی ہے اور بھاری چیزیں پانی میں ڈوب جاتی ہے۔ لیکن کچھ وقت بعد وہ تسلیم بھی غلط ثابت ہوئی کیونکہ یہ

راميشورم مندر میں موجود تیرتے پتھر

دیکھا گیا کہ ہلکی انجکشن پانی میں ڈوب جاتی ہے جبکہ ہزاروں ٹن وزنی جہاز پانی میں مزے سے تیرتے رہتے ہیں۔ ان سے اس بات کو بھی تقویت ملی کہ تیرنے کے لئے ہلکا یا بھاری ہونا بھی کافی نہیں ہے بلکہ کچھ دوسرے سبب بھی ہونا چاہئے۔

دراصل پانی میں کسی چیز کے ڈوبنے کے لئے ضروری ہے کہ اس کا وزن اس کے حجم سے زیادہ ہو۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ تیل پانی میں ہمیشہ تیرتا ہے چاہے تیل پانی میں ڈالا جائے یا پانی تیل میں۔ اس کی وجہ تیل کی کثافت کا پانی کی کثافت سے کم ہونا ہے۔ جس بھی مائع کی کثافت کم ہوتی ہے وہ ہمیشہ زیادہ کثافت والے مائع کی بالائی سطح پر رہے گا۔

تیرنے کی دوسری مثال انجکشن و جہاز کی ہے۔ یہ ارشمیدس کے اصول سے بخوبی سمجھا جا سکتا ہے، جس کے تحت جب حجم وزن کے حساب سے زیادہ ہو گا تو وہ چیز پانی میں ڈوب نہ سکے گی۔ بحری جہاز اسی اصول کے تحت بنائے جاتے ہیں ان میں بحری جہاز کے ہزاروں ٹن وزن کو سطح پر اس طرح پھیلا دیا جاتا ہے کہ جہاز کی کثافت اس کے پیندے کے نیچے موجود پانی کی کثافت سے کم ہو جاتی ہے۔

پانی کے اوپر موجود چیز کا وزن اس چیز کے نیچے موجود پانی کے وزن سے زیادہ ہو تو وہ چیز ڈوب جائے گی۔ اب جہاز کا وزن تو ہزاروں ٹن کا ہو سکتا ہے مگر اس کا سائز بڑھا کر اسے پانی پر اس طریقے سے پھیلایا جاتا ہے کہ اس کا وزن اس کے نیچے موجود پانی کے وزن سے کم ہو جاتا ہے۔ یہی حال سوئی کا ہے اس کا وزن تو کم ہے مگر چونکہ اس کا سائز اتنا کم ہے کہ اس کے نیچے موجود پانی کا وزن اس سے زیادہ ہونے کی وجہ سے وہ ڈوب جاتی ہے اگر اس سوئی جتنے وزن کے لوہے کو پھیلا کر ایک تختی نما چوڑا کر لیا جائے تو اب یہ لوہا بھی نہیں ڈوبے گا بشرطیکہ پانی اس کے اوپر نہ آنے پائے۔ اسے پانی پر اس طرح رکھیں کہ پانی اس کے اوپر چڑھنے نہ پائے یعنی اس کے کنارے اونچے رکھے جائیں۔ لیکن اگر اسی سوئی کے جسم کو اپنی اصلی حالت میں رکھیں اور اس کے چاہے جتنے مرضی اونچے کنارے رکھیں وہ ہمیشہ ڈوب ہی جائے گی۔

مچھلی کے پانی پر تیرنے کا سبب کچھ مختلف ہے، مچھلی اپنے سائز کی وجہ پانی میں تیرتی ہوئی ہے۔ وہ اپنی دم کی طرف سے پانی کو الگ الگ سمت میں ہٹاتی رہتی ہے اسی کی طرف وہ اپنے تیرنے کی سمت کا تعین کرتی ہے۔ مچھلی اپنے دم کی طرف سے اپنے وزن کے برابر

ترقی یافتہ ممالک میں وہاں کی بچانے تیرتے پتھر کے چند ثبت استعمالات.... ایکوریم میں تیرتے ننھی پلانٹ اور پانی میں گھومتا گلوب۔

پانی کو ہٹاتی ہے اور پانی میں تیرتی رہتی ہے۔ سمندر کے پانی میں نمک زیادہ مقدار میں گھلے رہنے سے پانی کھارا ہوتا ہے جس سے اس کی کثافت بڑھ جاتی ہے اس لئے سمندر کے پانی میں تیرنا دریا کے پانی میں تیرنے سے آسان ہے۔ اسرائیل کے پاس بحر مردار کے نام سے جھیل کے پانی میں تو نمک اتنا زیادہ گھلا ہوا ہے کہ وہاں پر کوئی آبی مخلوق زندہ نہیں رہ پاتی۔ لیکن اس خصوصیت کی وجہ سے اس میں کوئی شخص ڈوب نہیں سکتا وہ آرام سے تیر سکتا ہے، بیٹھے رہ سکتا ہے۔

تیرنے والے پتھروں میں بھی کچھ خاصیت پائی جاتی ہے۔ ارضیاتی سائنس کی ایک کتاب پیٹرالوجی آف اگنیشیس راک petrology of igneous rocks (مصنف ایف ایچ ہیچ ایسے ویلز Hatch, F H; Wells) میں ایسے پتھروں کے سلسلے میں معلومات ملتی ہیں جو پانی پر تیر سکتے ہے۔ ان کی اندرونی ساخت ایکدم مخروب نہ ہو کر اندر سے اسپنج یا ڈبل روٹی جیسے ہوتی ہے جس میں بیچ بیچ میں ایئر سیل بنے ہوتے ہیں۔ ان کے اندر ہوا ہونے کی وجہ یہ پتھر وزن میں بھاری ہونے کے باوجود بھی کثافت کے حساب سے ہلکے ہوتے ہے اور اس وجہ یہ پتھر پانی میں تیر پاتے ہے۔

پیومس پتھر کے متعلق ایک دوسری کتاب پیٹرالوجی اگنیشیس، سیڈیمنٹری اینڈ میٹامارفک petrology igneous sedimentary and metamorphic (مصنف ہاروے بلاٹ harvey blatt) میں بتایا گیا ہے۔ زمین کی اندرونی سطح میگما میں درجہ حرارت ہزاروں ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے جس میں چٹانیں پگھلی ہوئی حالت میں رہتی ہے ساتھ ہی اس میں مختلف گیسیں رہتی ہے۔ جب بھی آتش فشاں پھٹتے ہیں تب ان کے دہانے سے بھاری دباؤ کے ساتھ گرم لاوا نکلتا ہے۔ اس لاوے میں گرم گیسیں، پگھلی ہوئی چٹانیں باہر نکلتی ہیں جو آہستہ آہستہ ٹھنڈا ہو کر ٹھوس شکل میں تبدیل ہونے لگتا ہے، ان میں گیس کے بلبلے بنے رہتے ہیں۔ یہ ہوا پتھر کے سوراخوں میں رہ جاتی ہے۔ اور یہ مخصوص ساخت اسپنج، ڈبل روٹی کی طرح نظر آتی ہے۔

ایسے پتھر جس میں ایئر سیل ہوتے ہے پانی میں تیرنے والے پتھر ہیں جس Pumice کے نام سے جانے جاتے ہیں یہ پتھر اندرونی طور پہ سوراخ دار ہوتے ہیں جن میں ہوا بھری ہوتی ہے۔ یہ ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں جس میں سیلیکا والے عنصر کا فیصد زیادہ ہوتا ہے۔

اگر پتھروں کی مختلف جانچوں اور خصوصیات کے بارے میں ہی باتیں کی جائیں تو کچھ پتھر چمکدار ہوتے ہے تو کچھ شفاف، کچھ پتھر روشنی کھینچتے ہے تو کچھ ایک دم سیاہ ہوتے ہیں یہ خصوصیت پتھر ہی میں نہیں دنیا میں بیشتر اشیاء و جاندار میں اپنی انفرادیت کے ساتھ دستیاب ہے، ضرورت ہے ان پر سائنسی انداز سے غور کرنے کی۔

سائنس نے فطرت کے کئی راز کو تحقیق و تجربوں سے بوجھا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں توہمات کی بجائے تیرنے پتھر کے مثبت استعمالات ہو رہے ہیں مثلاً تیراکی میں تیرنے کی پلانٹ اور پانی میں خوشبو۔

❦❦❦

عالمِ امروز

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات

مرتبہ: پرمیس

چوہے بھی گیت گاتے ہیں

صرف انسان ہی اپنے محبوب کو منانے یا اس کا دل جیتنے کے لیے گیتوں کا سہارا نہیں لیتے بلکہ یہ خاصیت چوہوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ البتہ وہ ان گیتوں کے لیے الٹرا سانک لہروں کا استعمال کرتے ہیں۔

شمالی کیلیفورنیا (امریکہ) کی ڈیوک یونیورسٹی کے شعبہ نیوروبیالوجی کے پروفیسر ایرک جارویں کا کہنا ہے کہ جانوروں میں کمیونیکیشن انسانوں کے مقابلے میں بہتر انداز میں دکھائی دیتی ہے۔ پروفیسر جارویں کے مطابق چوہے کے گیتوں میں کمیونیکیشن سگنلز پائے گئے ہیں اور یہ سگنلز کسی اچانک رویے کا اشارہ نہیں ہیں۔ چوہے کی ان نغمات کا تقابل محققین نے پرندوں کے گیتوں کے ساتھ بھی کیا۔

ڈیوک یونیورسٹی کے پوسٹ ڈاکٹریٹ ریسرچ میں شریک جوناتھن خانوٹ کا کہنا ہے کہ زیر زمین ہوں یا کھلے جنگلاتی ماحول میں جب کسی نر چوہے کا من کسی مادہ کے لیے چاہتا ہے اور ایسے میں وہ مادہ کو کہیں قریب یا دور تک محسوس نہیں کر پاتا تو پھر وہ محبت کے نغمے کو فضا میں بلند کرتا ہے۔ چوہے اپنی مادہ کے لیے گیت انتہائی بلند پچ پر چھوڑتے ہیں جو انسانی کان سن نہیں سکتے ہیں اور اس کے لیے وہ 50 کلوہرٹز سے بھی بلند پچ استعمال کرتے ہیں۔ تاہم یہ صرف رومانوی گیت ہی نہیں ہوتے، بعض مواقع پر چوہیا بالائی فریکوئنسی پر اپنے نر کے لیے پیغام چھوڑتی ہے یا پھر اس کے نوزائیدہ بچے اپنی ماں کو بلانے کے لیے انتہائی بلند پچ استعمال کرتے ہیں۔

ریسرچرز نے لیبارٹری میں مختلف مقامات پر چوہیا کو بند کر کے چوہے کے گیتوں کو ریکارڈ کیا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی مادہ قریب موجود ہوگی تو چوہے کی گیت کی طرز تبدیل ہو جاتی ہے۔ گیت سن کر چوہیا اپنے نر کے پاس پہنچ جاتی ہے۔

انکشافات

ایجادات

ایک منٹ میں چارج ہونے والی موبائل فون بیٹری تیار

کیلی فورنیا کی سٹینفورڈ یونیورسٹی کے محققین نے ایک ایسی نئی بیٹری تیار کرلی ہے، جو ایک منٹ سے بھی کم وقت میں مکمل ری چارج ہو جاتی ہے۔ سمارٹ فونز کے لیے بنائی گئی ایلومینیم کی یہ بیٹری سستی، لچکدار اور دیرپا بھی ہے۔ اس نئی ایجاد کے بعد اب تک موبائل فونز اور لیپ ٹاپ میں استعمال ہونے والی لیتھیم آئن بیٹریوں کی جگہ ایلومینیم آئن بیٹریاں لے سکتی ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ انتہائی تیز رفتاری سے ری چارج ہونے والی ایلومینیم کی یہ بیٹری اب تک استعمال ہونے والی لیتھیم آئن بیٹری کی نسبت بہت زیادہ محفوظ بھی ہے۔ لیتھیم آئن بیٹری بعض اوقات پھٹ جاتی ہے اور اسے آگ بھی باآسانی لگ جاتی ہے۔

موجودہ لیتھیم آئن بیٹری تقریباً ایک ہزار سائیکلز کے بعد ختم ہو جاتی ہے جبکہ نئی بیٹری سات ہزار پانچ سو سائیکلز کے بعد بھی کام کرتی رہتی ہے۔ اس بیٹری کو موڑا یا فولڈ بھی کیا جا سکتا ہے۔ ریسرچرز کے مطابق بڑے سائز کی ایلومینیم بیٹریوں کو قابل تجدید توانائی کے الیکٹریکل اسٹیشنوں پر توانائی اسٹور کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مستقبل کی دنیا

کیو آر کوڈ QR Code

نہ پاسورڈ کی جھنجھٹ، نہ لکھنے کی زحمت
وقت کی بچت اور ایک کلک پر معلومات محفوظ

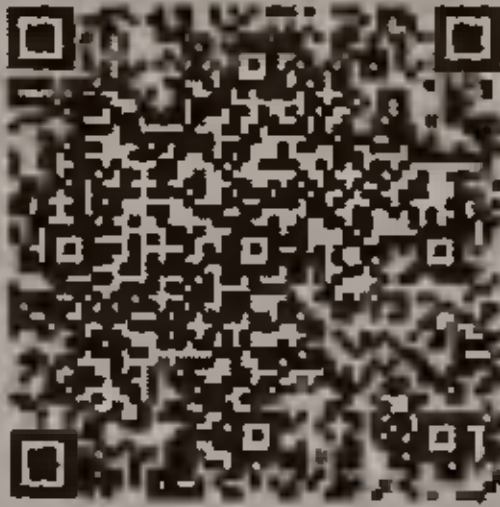
آپ نے انٹرنیٹ پر کوئی سافٹ ویئر ڈاؤن لوڈ کرتے وقت، یا مختلف رسالوں میں اور اس میں پیکنگ کی پروڈکٹ پر ایک سیاہ رنگ کا چوکور خانہ دیکھا ہوگا، اس میں عجیب سی لائنیں اور ڈھیر سارے نقطے بنے رہتے ہیں۔ گذشتہ ماہ انہی صفحات پر ہم نے بتایا تھا کہ آئندہ آنے والے دور میں موبائل سم کا استعمال ختم ہوجائے گا اور اس کا متبادل لاگ ان آئی ڈی اور پاس ورڈ کی صورت میں ہوگا۔ البتہ یہ آئی ڈی اور پاس ورڈ، لمبے چوڑے نمبروں یا پیچیدہ حرفوں کے بجائے چوکور QR کوڈز پر مشتمل ہوں گے۔

یہ QR کوڈ کیا ہے؟... کیو آر کوڈ یعنی Quick Response Code "کوئیک رسپانس کوڈ"...اصل روایتی بار کوڈ کی ایک قسم ہے جسکی ابتداء جاپان سے ہوئی۔ کیو آر کوڈ بار کوڈ کے مقابلے میں سیدھی لائنوں کی بجائے کالے چوکور خانوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ مختلف سائز کے یہ چوکور خانے مل کر ایک بڑا چوکور خانہ بناتے ہیں اس کا بیک گراؤنڈ سفید ہوتا ہے۔ ان چوکور خانوں میں مختلف قسم کی معلومات سٹور ہوتی ہیں جنہیں عام طور پر سمارٹ فون کیمرے کی مدد سے سکین کیا جاتا ہے اور سافٹ ویئر اسے پڑھ کر ایک سیکنڈ میں معلومات موبائل سکرین پر دکھاتا ہے۔

کیو آر کوڈ سب سے پہلے موٹر گاڑی صنعتوں کے لئے تیار کیا گیا تھا۔ 1994 میں ٹویوٹا کی ایک ذیلی کمپنی Denso Wave نے گاڑیوں کی تیاری کے دوران مختلف پرزوں کے بارے میں بہتر معلومات رکھنے کے لیے یہ نظام متعارف کروایا۔ لیکن اس کی جلد پڑھنے کی اہمیت اور بڑی سٹوریج صلاحیت کی بنا پر، یہ کوڈ دوسرے شعبوں میں بھی مقبول ہوگیا۔

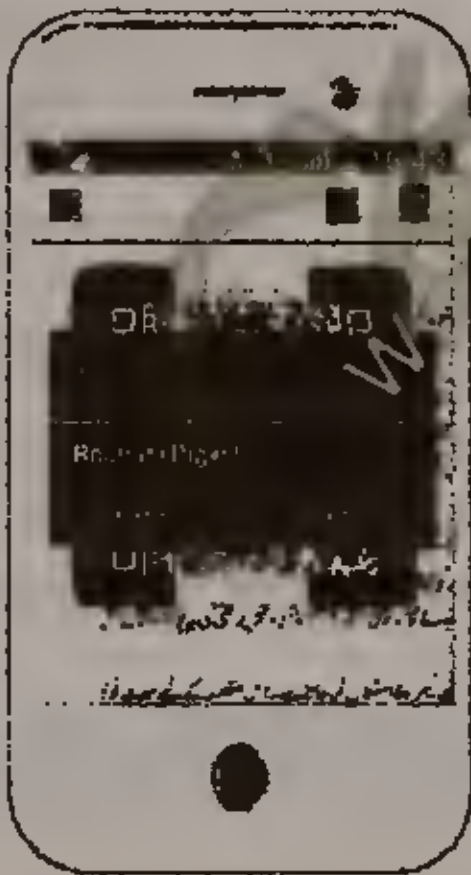
آج کیو آر کوڈز کا استعمال شاپنگ، انٹرنیٹ اور مختلف اقسام کی مصنوعات کی ٹریکنگ کے لیے کیا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ کیو آر کوڈز کو پیسے کی منتقلی اور ویب سائٹس پر لاگ ان کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کمپنیاں اور پروفیشنلز اپنے وزٹنگ کارڈز پر کیو آر کوڈز بھی چھپواتے ہیں جنہیں سکین کرکے آپ یو آر ایل لکھے بغیر ہی ان کی ویب سائیٹ اور دیگر معلومات ملاحظہ کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ سامنے دیے گئے کوڈ کو اسکین کر کے آپ ڈائریکٹ روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ www.roohanidigest.net پر پہنچ سکتے ہیں۔

بعض مارکیٹنگ کمپنیاں مصنوعات کی تشہیر یا خصوصی ڈسکاؤنٹ فراہم کرنے کے لیے بھی کیو آر کوڈ کو پبلک مقامات اور اخبارات میں شائع کرتی ہیں، جس سے صارفین کی دلچسپی میں اضافہ ہوتا ہے۔ 2011 میں نیدرلینڈ کے رائل منٹ نے کیو آر کوڈ کے حامل سکے بھی جاری کیے۔ اور تو اور کچھ ممالک میں اب قبر کے کتبوں پر مرنے والے کی معلومات کیو آر کوڈ کی شکل میں چسپاں کی جارہی ہیں۔

روایتی بار کوڈ کے مقابلے میں QR code میں ڈھیروں معلومات سٹور کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً آپ اس میں اپنا نام،

پتہ اور ٹیلی فون نمبر، فیس بک پتہ، ویب سائیٹ یا پھر کوئی بھی پیغام سٹور کر سکتے ہیں۔ جب آپ کے دوست اسے سکین کریں گے تو انہیں یہ معلومات مل جائیں گی۔ مثال کے طور پر سامنے دیا ہوا کیو آر کوڈ روحانی ڈائجسٹ کا وزٹنگ کارڈز Vcard ہے جسے اسکین کر کے روحانی ڈائجسٹ کا پتہ، فون نمبر، ای میل اور ویب ایڈریس سب کچھ از خود آپ کے موبائل کانٹیکٹ میں محفوظ ہو جائے گا۔

اسکے علاوہ آپ کیو آر کوڈ میں کچھ کمانڈز بھی محفوظ کرسکتے ہیں جیسے کسی خاص نمبر پر کوئی میسج SMS بھیجنا ہو تو اسکا کیو آر کوڈ بنائیے، جو کوئی بھی اسے سکین کرے گا اس کے نمبر سے میسج بھیج دیا جائے گا۔ کوئی بھی ڈسکرپشن، تحریر حتیٰ کہ یہ پورا آرٹیکل بھی کیو آر کوڈ کی مدد سے بھیجا جاسکتا ہے۔

روایتی بار کوڈ کے مقابلے میں کیو آر کوڈ کو پڑھنے کے لیے کیمرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے سمارٹ فونز کا استعمال عام ہے جس میں لگا پر اسیسر کیمرہ کی لی گئی تصویر کا تجزیہ کرتا ہے اور طے شدہ سٹینڈرز کی مدد سے کیو آر کوڈ سے معلومات حاصل کرتا ہے۔ کیو آر کوڈ پڑھنے کے لیے اینڈرائیڈ، آئی او ایس، ونڈوز فون، بلیک بیری اور دیگر آپریٹنگ سسٹمز کے لیے بہت سی ایپلی کیشنز دستیاب ہیں۔ جو آپ ایپ اسٹور سے بآسانی اور بالکل مفت حاصل کرسکتے ہیں۔ جو QR Reader، QR Code Reader ، QR Droid Code Scanner، scan.me اور Barcode Reader /Generator کے نام مشہور ہیں۔

کیو آر کوڈ پڑھنے کا طریقہ بالکل سہل ہے۔ بس اپنی ڈیوائس کے آپریٹنگ سسٹم کے مطابق ایپس ڈاؤنلوڈ کریں اور اسے اوپن کریں.... اوپن ہوتے ہی ایک کیمرا اسکینر اوپن ہو جائے گا۔ اسے کسی بھی بار کوڈ کے سامنے لائیں، یہ فوراً ہی بتادے گا کہ اس میں کیا کیا پوشیدہ ہے۔

کیو آر کوڈ کا استعمال مفت ہے اور اسکے لیے کسی قسم کے لائسنس کی ضرورت نہیں۔

احتیاط بھی ضروری ہے: تاہم غیر ضروری طور پر کسی بھی انجان کیو آر کوڈ کو سکین کرنے سے گریز کیجئے، کیونکہ ہیکرز کیو آر کوڈ کے ذریعے آپ کے کمپیوٹر یا موبائل فون میں موجود خفیہ معلومات تک مکمل رسائی حاصل کرسکتے ہیں اور آپ کے فون میں موجود کیمرہ کو خفیہ نگرانی کے استعمال یا پھر آپ کے بیلنس کے زیاں کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔

صحت

زیادہ چکنائی والی غذائیں بچوں کی ذہنی صلاحیت پر اثر انداز ہوتی ہیں

بچوں میں ضروری ذہنی صلاحیت کی جانچ کے لیے امریکا کی ایلی نوائے یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے 7 سے 10 برس کے بچوں پر تحقیق کی، اور انکشاف کیا ہے کہ مرغن اور تلے ہوئے کھانے بچوں کی ذہنی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یعنی جو بچے سچوریٹیڈ چربی والی غذائیں کھاتے تھے ان میں سوچ و فکر اور جوابی رد عمل کی رفتار سست ہوتی ہے۔ ان بچوں میں چیزوں کو یاد رکھنے کی صلاحیت بھی کمزور ہوتی ہے۔

دانت صاف، دل تندرست

دانت اور دل میں بھی تعلق پایا جاتا ہے۔

برطانیہ میں کی جانے والی حالیہ تحقیق میں انسانی ذہن میں پائے جانے والے بیکٹیریا سے ہونی والی دانتوں کی خرابی اور دل کی بیماریوں کے درمیان تعلق دریافت کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ وہ افراد جو دانتوں کے انفیکشن میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں دل کی بیماریاں لاحق ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ دانتوں کی بیماریوں میں سب سے عام مسوڑھوں کی تکالیف اور دانتوں میں کیڑا لگنا ہے جس میں سوزش سے فوری آرام کے لئے عموماً درد کش ادویات استعمال کی جاتی ہیں جو دل کی صحت کے لئے نقصان دہ ہوتی ہیں اور ان کے زیادہ استعمال سے دل کے دورے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے، اس لئے منہ کو صاف رکھنا بے حد ضروری ہے تاکہ دانتوں کی تکالیف کے ساتھ دل کی حفاظت کو بھی یقینی بنایا جاسکے۔

❁

دلچسپ و عجیب

ایک ایسا درخت جسے ایٹم بم بھی نقصان نہیں پہنچا سکا

"جنکجو بلوبا" ginkgo biloba طب کی دنیا کے مشہور ترین درختوں میں سے ایک ہے، جنکجو بلابا پودا پہلے صرف چین میں پایا جاتا تھا لیکن بعد میں کوریا اور جاپان میں بھی اسے لگایا جانے لگا۔ اس درخت کی جڑوں پھل اور پتوں کا مختلف بیماریوں کے علاج کے قدیم نسخوں میں کافی استعمال نظر آتا ہے اور موجودہ دور میں بھی اسے قدرتی ادویات میں کثرت کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ جنکجو بلابا نامی اس درخت کا قد عام طور پر 20 سے 25 میٹر تک ہوتا ہے مگر چند درخت 50 میٹر کی اونچائی تک بھی پہنچ جاتے ہیں۔ ان درختوں پر حال ہی میں بنائی جانے والی ایک ڈاکومینٹری فلم میں بتایا گیا ہے کہ یہ درخت انتہائی نامناسب ماحول میں بھی اپنی افزائش جاری رکھتا ہے۔

ڈاکومنٹری میں یہ بھی انکشاف کیا گیا ہے کہ دوسری جنگ عظیم کے دوران جب امریکا نے جاپان کے شہر ہیروشیما پر ایٹم بم گرایا تو دھماکا کے جگہ سے ایک کلومیٹر کے فاصلے پر جنکجو بلوبا کے 6 درخت لگے ہوئے تھے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ایٹمی دھماکے کے بعد یہ 6 درخت ان چند جاندار اروں میں سے تھے جو زندہ بچ گئے تھے جب کہ تقریباً تمام پودے اور جانور مر گئے تھے جب کہ یہ درخت آج بھی زندہ اور اپنی جگہ پر قائم ہیں۔

روح کا انتقام

محبت اور انتقام کی ایک سچی اور پر اسرار کہانی۔ جو آج بھی اسکاٹ لینڈ کی لوک داستانوں میں شمار ہوتی ہے اور وہاں کے ہر باشندے کی زبان پر عام ہے۔

یہ ساڑھے تین سو سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اسکاٹ لینڈ کے سرحدی صوبے اسکاٹش بارڈر میں بروک شائر کاؤنٹی Berwickshire کے ایڈرم گاؤں کے نزدیک بلیک ایڈر Blackadder کے دریا کے کنارے ایلن بینک Allanbank میں ایک متمول خاندان رہائش پذیر تھا۔ اس خاندان کا مالک، رئیس زادہ اور بیرونیٹ (نواب) رابرٹ اسٹوارٹ Robert Stuart تھا۔

رابرٹ اسٹوارٹ ایڈنبرگ Edinburgh کے جاگیردار و منتظم Lord Provost اور تاجر سر جیمز اسٹوارٹ اور ان کی پہلی بیوی این ہوپ کا ساتواں اور سب چھوٹا لڑکا تھا۔ سر جیمز اسٹوارٹ کو برطانوی سول وار میں چارلس دوم کی حمایت کی وجہ سے نائٹ Knight کا خطاب ملا، وہ اسکاٹ لینڈ پارلیمنٹ کی جانب سے ایڈنبرگ میں بطور کمشنر بھی اپنے فرائض انجام دیتے رہے۔

سر جیمز اسٹوارٹ نے بے پناہ دولت کمائی اور اپنے ہر بیٹے کو کوئی نہ کوئی جاگیر خرید کر اس کا نواب بنایا، سب سے چھوٹا اور چہیتا لڑکا ہونے کے وجہ سے رابرٹ اسٹوارٹ، ایک بگڑا ہوا نوابزادہ بن چکا تھا، اسے ایلن بینک کی جاگیر ملی۔

یہ کہانی 1670ء کی دہائی سے شروع ہوتی ہے

جب رابرٹ اسوارٹ تعلیم حاصل کرنے یورپ روانہ ہوا۔ اسٹوارٹ ایک حسین و جمیل شخصیت کا مالک تھا اور عیاش زندگی کا متلاشی، لہٰذا وہ بیرون ملک جانے میں بڑی مسرت محسوس کر رہا تھا۔

پہلے وہ روم گیا۔ اس نے بہت کم وقت پڑھائی میں صرف کیا اور زیادہ عرصہ سیر و تفریح اور زلف بتاں کے سائے میں گزارا۔ جب یہاں کی رنگین صحبتوں سے اس کا دل سیر ہو گیا تو اس نے حسین خوابوں کی سرزمین پیرس میں قدم رکھا۔

اس زمانے میں لوئی چہار دہم Louis XIV فرانس کے تخت پر متمکن تھا اور اس کے دربار پر دن عید اور رات شب برات کا گماں ہوتا تھا۔ اس کے درباری زیادہ وقت عیاشی اور ساز باز میں صرف کرتے تھے۔ امراء میں عمدہ لباس اور عمدہ خوراک کا شوق جنون کی حد تک بڑھ گیا تھا۔ ایسی رنگین فضا میں جب اسٹوارٹ داخل ہوا تو گویا اس کے دل کی مراد بر آئی۔

اسٹوارٹ جس مکان میں رہائش پذیر ہوا، اس کا رخ ایک عیسائی خانقاہ convent کی طرف تھا۔ وہ ہر صبح نوجوان راہباؤں کو کونوینٹ میں آتے جاتے دیکھتا۔ ان میں کچھ راہبائیں بھی ایسی تھیں جو راہبانہ زندگی سے زیادہ دنیا میں دلچسپی رکھتی تھیں اور موقع کی تلاش میں رہتیں کہ کسی طرح چرچ کی روکھی پھیکی زندگی سے نجات حاصل کریں۔ خانقاہ سے باہر کی دنیا میں خوشیوں سے دامن بھرنے کے لیے بے قرار ایک راہبہ کا نام جین ڈیلا سیلے Jeanne de la saic تھا جو بعد میں پیرلین جین Pearlin Jean کے نام سے مشہور ہوئی۔

جین آتے جاتے اسٹوارٹ کو اپنی بڑی بڑی نیلی آنکھوں سے اس طرح دیکھتی گویا وہ اسے اپنی آنکھوں میں سمو لے گی۔ جین طبعاً رومان پسند واقع ہوئی تھی۔

جب سے نوجوان راہبہ نے اسٹوارٹ کو دیکھا تھا، اس کے دل میں ہلچل مچ گئی تھی۔ اس نے تہیہ کر لیا کہ راہبہ کی زندگی ترک کر دے گی اور باقی زندگی اسٹوارٹ کے ساتھ گزارے گی۔

جہاں تک اسٹوارٹ کا تعلق تھا، ”دونوں طرف ہے آگ برابر لگی ہوئی“ والا معاملہ تھا اور پھر ایک تاریک شب کو جین چرچ کی سرحد پار کر کے اپنے محبوب سے آملی۔ اسٹوارٹ اسے پا کر بے حد خوش تھا۔ اسے اپنی مصنوعی جاگیردارانہ زندگی سے زیادہ جین کی سادگی بھائی۔ وہ جین اور ملازمین کے ہمراہ اس مکان سے منتقل ہو کر کانوینٹ سے دور ایک ہوٹل میں قیام پذیر ہو گیا جہاں وہ دونوں اپنی محبت کو پروان چڑھانے لگے۔ اس طرح دو مہینے بیت گئے۔ یہاں تک کہ اسٹوارٹ اس خاموش زندگی سے اکتا گیا۔ اب اس نے سوسائٹی گرلز سے راہ و رسم بڑھانی شروع کر دی۔ وہ جین سے کوئی نہ کوئی بہانہ کر دیتا اور رات رات بھر غائب رہتا۔

بے چاری جین سینے پرونے میں لگی رہتی یا آہیں بھرتی۔ اسے اسٹوارٹ کی بے اعتنائی کا بے پناہ دکھ تھا۔ وہ اب ایک ایسی مسافر تھی جس کی کوئی منزل نہ تھی۔ جب اسٹوارٹ دیر سے لوٹتا تو جین کو روتے پاتا۔ پھر کچھ ہی دنوں بعد وہ ایک دوسرے کو طعنے دینے اور لڑنے جھگڑنے لگے۔

آخر کار ایک دن جین نے زار و قطار روتے

ہوئے اسٹوارٹ سے کہا "تمہاری خاطر میں نے چرچ کو خیر باد کہا اور اب شادی کی زندگی بسر کر رہی ہوں۔ آخر تم وعدے کے باوجود مجھ سے شادی کیوں نہیں کرتے.....؟"

"میں تم سے ہزار بار کہہ چکا ہوں۔" اسٹوارٹ نے غصے سے کہا۔ "میں اپنے والد کی مرضی کے بغیر شادی نہیں کر سکتا۔ وہ مجھے تم سے شادی کرنے کی کبھی اجازت نہیں دیں گے اور اگر میں نے ان کا کہنا نہ مانا تو جائیداد سے محروم کر دیا جاؤں گا۔"

"تو پھر..... برائے خدا مجھے اپنے ساتھ اسکاٹ لینڈ لے چلو۔" جین التجا کرتے ہوئے بولی۔ "میں تمہارے والد کو اپنا حسب و نسب بتاؤں گی تو وہ یقیناً شادی کی اجازت دے دیں گے کیونکہ میں بھی ایک معزز گھرانے کی فرد ہوں۔"

"ہم ایک ساتھ کس طرح سفر کر سکتے ہیں جبکہ ہم غیر شادی شدہ ہیں.....؟"

اس پر جین پھوٹ پھوٹ کر رونے اور اسٹوارٹ سے التجا کرنے لگی کہ وہ اس پر اس قدر ظلم نہ کرے لیکن اسٹوارٹ نے اس کی ایک نہ سنی اور حقارت سے ہر التجا ٹھکرا دی۔

صبح کے دھندلکے میں ایک بگھی ہوٹل کے دروازے پر آکر رکی۔ مسٹر اسٹوارٹ، سامان سے لدے پھندے ملازم ہمراہ اپنے کمرے سے برآمد ہوئے اور بگھی میں سوار ہو گئے۔ جوں ہی کوچوان نے گھوڑوں کے چلنے کے لیے باگ کھینچی، ہوٹل کے اندر سے پیرمین جین بھاگتی ہوئی آئی۔ وہ اس وقت موتی سے جڑا، قیمتی دار لباس زیب تن کیے ہوئے تھی۔ اس کے بال بکھرے ہوئے اور سانس پھولا ہوا تھا۔ اس نے آتے ہی بگھی کے دروازے کے ہینڈل پر ہاتھ رکھا تاکہ اندر داخل ہو سکے اور چلاتے ہوئے کہا "رابرٹ! مجھے معلوم ہے کہ تم اسکاٹ لینڈ جا رہے ہو۔ خدا کے واسطے مجھے بھی ساتھ لے چلو۔ مجھے یہاں بے یارومددگار مت چھوڑو۔"

لیکن رابرٹ اسٹوارٹ کو اس کی اس حالت زار پر ذرا رحم نہ آیا اور اس نے اندر سے دروازے کا ہینڈل سختی سے پکڑ لیا اور کوچوان کو اشارہ کیا کہ بگھی چلائے اور ہرگز نہ رکے۔

"مجھے چھوڑ کر تم ہرگز نہیں جا سکتے۔" جین چیخی۔ "رابرٹ سن لو۔ اگر تم نے مجھ سے بے وفائی کرتے ہوئے کسی اور سے شادی کی تو میں تم دونوں کے درمیان آجاؤں گی اور آخر دم تک تمہاری جان نہیں چھوڑوں گی۔"

"بگھی فوراً چلاؤ۔" اسٹوارٹ نے چلا کر کہا اور کوچوان نے حکم کی تعمیل کی۔ گھوڑے سرپٹ بھاگنے لگے۔ جین پائیدان پر کھڑی ہونے کی کوشش کرنے لگی یہاں تک کہ ایک جھٹکے کے ساتھ نیچے گری اور بگھی کا پہیہ اس کے سر کو کچلتا ہوا گزر گیا۔ اسٹوارٹ نے جین کے چیخنے کی آواز سنی، مگر اس کا دل مطلق نہ پسیجا اور اس نے سفر جاری رکھا۔

❖❖❖

دو تین ہفتے بعد ایک دوسری بگھی میں اسٹوارٹ بیٹھا اپنے رہائشی قصبے ایلن بینک کی طرف جا رہا تھا۔ پیرس میں تو وہ بہت قیمتی لباس پہنا کرتا تھا مگر یہاں آتے ہوئے اس نے سادہ لباس پہن رکھا تھا۔ جب اس کے پاس سے ایک چرواہا اپنے مویشیوں کے ہمراہ گزرا تو وہ مسکرا دیا۔ کیوں نہ

سنے۔ اب جبکہ وہ ایک نہایت کامیاب اور مسرتوں سے بھرپور دورہ کر کے وطن واپس آرہا تھا۔ وہ سوچ رہا تھا کہ اس کے والدین بے تابانہ اس کا انتظار کر رہے ہوں گے اور حسین ترین لڑکیاں اس کے سامنے پیش کی جائیں گی تاکہ وہ ان میں سے کسی کو اپنی رفیقہ حیات منتخب کرے۔

جیسے ہی گھر قریب آیا اسٹوارٹ نے بگھی سے منہ نکال کر اپنے عظیم الشان محل کی طرف نظر دوڑائی۔ بگھی تیزی سے اپنی منزل کی طرف رواں دواں تھی اور محل کا دروازہ محض بیس پچیس گز دور رہ گیا ہوگا کہ یک لخت بگھی میں جتا ایک گھوڑا خوف سے ہنہنایا اور اگلے ہی لمحے دوسرے گھوڑے نے اپنے ساتھی کی پیروی کی۔

کوچوان نے گھوڑوں کو ہنٹر مارتے اور گالیاں دیتے ہوئے کہا "کمبختو! جب سفر ختم ہونے والا ہے تو نخرے کر رہے ہو۔" لیکن دونوں گھوڑوں نے ایک انچ بھی قدم بڑھانے سے انکار کر دیا، خوف کے مارے ان کی آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ گئیں۔

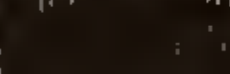
"کیا ماجرا ہے....؟" مسٹر اسٹوارٹ نے چہرہ باہر نکال کر کہا۔ "آخر یہ ایک دم کیوں پاگل ہوئے جا رہے ہیں....؟" بظاہر کوئی چیز بھی ایسی نظر نہ آتی تھی جس نے گھوڑوں کو خائف کر دیا ہو۔ لیکن یہ کیا....؟ جب اسٹوارٹ نے دروازے کی طرف دیکھا تو کوئی چیز وہاں موجود تھی۔ جب اس نے بغور نگاہ ڈالی تو کیا دیکھتا ہے کہ جین نے استقبال کے لیے ہاتھ پھیلا رکھے ہیں اور اس کے سر سے خون بہہ رہا ہے جو اس کے کپڑوں کو رنگین بنا رہا ہے۔ یہ دیکھتے ہی اسٹوارٹ کا رنگ زرد پڑ گیا اور وہ خوف سے کانپنے لگا۔

ہمیں نہیں معلوم اس بھیانک رات اسٹوارٹ کس طرح اپنے محل میں داخل ہوا۔ لیکن امر واقع یہ ہے کہ اب اس میں بے حد تبدیلی نمایاں تھی۔ اب وہ پہلے سا رنگین مزاج اور آتش نوا نوجوان نہیں بلکہ اپنی منزل سے بھٹکا ہوا مسافر معلوم ہوتا تھا جو ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتا رہتا۔ اب ایلن بینک کا محل بھی پہلے کی طرح خوشیوں اور مسرتوں کی آماجگاہ نہ تھا بلکہ وہاں عجیب عجیب بھیانک واقعات ہونے لگے تھے۔ دروازوں پر دستک ہوتی۔ کبھی کبھی دلخراش چیخوں کی آواز سنائی دیتی اور کمروں اور غلام گردشوں سے نہ دکھائی دینے والی کسی ہستی کے چلنے پھرنے اور لباس کی سرسراہٹ سنائی دیتی، مگر کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا۔

ایک رات ایک خادمہ نے جین کا بھوت دیکھا۔ وہ خوف کے مارے چیخی اور کہتی جاتی "وہ دیکھو، موتیوں کا لباس پہنے وہ عورت جا رہی ہے۔ اسے پکڑو۔" جب وہ ہوش میں آئی اور اس کا خوف دور ہوا تو اس نے بتایا کہ اسے ایک عورت دکھائی دی تھی جس نے موتیوں کا لباس پہن رکھا تھا۔

جین ایک خاص قسم کا سفید مرغولے دار لباس winding sheet پہنے ہوئے نظر آتی، جو فیتے Lace سے بندھا ہوتا اور اس میں موتیوں کی لڑیاں جڑی ہوئی تھیں۔ اس دور میں یورپ میں اس لباس کو عموماً پیرلین Pearlin یعنی "موتیوں والا" کہا جاتا۔ یہی لباس موت کے وقت جین نے پہن رکھا تھا۔ اسی وجہ سے جین کا نام "پیرلین جین" پڑ گیا۔

پیرلین جین کے بھوت اور گھر پر آسیب کا اثر اس وقت زیادہ ہوتا جب مالک مکان گھر پر رہتا۔ جب

The Ghost of Pearlin Jean

جس طرح برصغیر میں لیلیٰ مجنوں، شیریں فرہاد، ہیر رانجھا کی داستانیں زبان زد عام تھیں اسی طرح "پیرلین جین" کی کہانی بھی اسکاٹ لینڈ کی مشہور لوک داستانوں میں سے ایک ہے، جو تین سو پچاس برس گزر جانے کے باوجود بھی اسکاٹ لینڈ میں ہر خاص و عام کو یاد ہے۔ اس کہانی کو اب تک سینکڑوں مصنفین نے اپنی کتاب میں لکھا ہے۔ سب سے پہلے اس کہانی کو انیسویں صدی کے اسکاٹ لینڈ کے مورخ اور ادیب چارلس کرک پیٹرک شارپ Charles Kirkpatrick Sharpe دنیا کے سامنے لائے۔

1848ء میں کیتھرین کرو نے کتاب The Night Side of Nature, or Ghosts and Ghost Seers، 1856ء میں جارج ہینڈرسن نے کتاب The Popular Rhymes, Sayings and Proverbs of the County of Berwick میں 1897ء میں جان انگرم نے اپنی کتاب The Haunted Homes and Family Traditions of Great Britain میں یہ اس واقعہ پر مزید تحقیق کی۔ بیسویں صدی میں برطانیہ کی آسیبی حویلیوں پر لکھی گئی تقریباً ہر کتاب میں پیرلین جین کی کہانی کا ذکر موجود ہے۔ جن میں 1921ء کی ارنسٹ ریانز کی کتاب The Haunters and the Haunted، 1911ء کی ایلیٹ او ڈینیل کی Scottish Ghost Stories کے علاوہ Fifty Great Ghost Stories، Ghost Tale of Love and Revenge، The Screaming Skulls & Other Ghosts اور Ghost Trails: Edinburh and the Borders وغیرہ شامل ہیں۔ زیر نظر کہانی انہی کتابوں کی مدد سے تحریر کی گئی ہے۔

وہ لندن چلا جاتا تو گھر میں امن و امان رہتا مگر جوں ہی اسٹوارٹ گھر واپس آتا، فوراً ہی قدموں کی چاپ اور لباس کی سرسراہٹ سنائی دیتی۔ اسی طرح دروازے کھلتے اور بند ہوتے اور فرنیچر خود بخود اپنی جگہ بدل لیتا۔ غرضیکہ ایسی فضا میں گھر والوں کی نیند حرام ہو گئی تھی۔ یہاں تک کہ باری باری سارے ملازم نوکری چھوڑ چھوڑ کر اس گھر سے بھاگ گئے۔ لیکن سب سے زیادہ عذاب رابرٹ اسٹوارٹ پر تھا۔ اسے اپنی مردہ محبوبہ کا بھوت نظر آتا تھا جس کے سر سے خون بہہ رہا ہوتا تھا۔

آخر اسٹوارٹ نے شادی کر لی، اس نے سوچا کہ اب اطمینان سے زندگی گزرے گی۔ اس کی بیوی اعلیٰ

خاندان سے تعلق رکھتی تھی اور اپنے طور و اطوار سے اس کے لیے بالکل موزوں تھی۔ تھوڑے عرصے بعد اسٹوارٹ کو بیرن کا خطاب بھی ملا۔

ایلین ہینگ کے بھوت کا راز لیڈی اسٹوارٹ کو بتا دیا گیا تھا۔ نئی نویلی دلہن نے جیسے ہی اس محل میں قدم رکھا، ہیرلن جین کا بھوت زور شور سے نمایاں ہونے لگا لیکن لیڈی اسٹوارٹ نے ہار ماننے سے انکار کر دیا اور بضد رہی کہ خواہ ہیرلن جین کا بھوت اسے نظر آتا رہے مگر وہ اپنا گھر چھوڑ کر کسی حالت میں نہیں جائے گی۔

اسٹوارٹ اپنی بیگم سے بے حد خوش تھا۔ اس نے بیگم پر اپنی محبت مزید ظاہر کرنے کے لیے لندن کے ایک مشہور مصور سے اپنی اور بیگم کی تصاویر بنوا کر گیلری میں آویزاں کر دیں۔ جس رات یہ تصاویر گیلری میں آویزاں کی گئیں، اسی رات ہینگ میں قیامت آگئی۔ ہیرلن جین کے بھوت نے آفت ہی ڈھا دی۔ محل کا فرنیچر اور چیزوں کے ٹکڑے ٹکڑے کر کے تہس نہس کر دیے۔ دروازے کھلنے اور بند ہونے کا شور دور دور تک سنا جا سکتا تھا۔ زینوں اور کمروں میں قدموں کی آواز اور لباس کی سرسراہٹ اور بھی پر شور ہو گئی اور جو چیز بھی بھوت کے راستے میں حائل ہوتی وہ ٹوٹ پھوٹ جاتی۔

ان ہولناک واقعات سے رابرٹ اسٹوارٹ سخت پریشان ہو گیا۔ اس نے اسکاٹ لینڈ کے چیدہ چیدہ پادریوں کو دعوت دی کہ وہ عملیات سے بھوت کو بھگا دیں، چنانچہ سات پادری ایلین ہینگ کے محل میں آئے اور انہوں نے گھنٹوں عملیات کیے۔ لیکن توبہ کیجیے صاحب، بھوت پر کوئی اثر نہ ہوا اور ایلین ہینگ آسیب زدہ ہی رہا۔

آخر کار رابرٹ اسٹوارٹ یہ عقدہ حل کرنے کے لیے دوسری تدابیر سوچنے لگا۔ تب یک لخت اسے خیال آیا کہ جین کے آخری الفاظ یہ تھے "رابرٹ سن لو! اگر تم نے مجھ سے بے وفائی کی اور کسی دوسری عورت سے شادی کی تو میں تم دونوں کے درمیان آجاؤں گی اور آخر دم تک تمہاری جان نہیں چھوڑوں گی۔"

اسٹوارٹ نے سوچا کہ اگر ہیرلن جین کی ایک تصویر بنوا کر اپنی اور بیگم کی تصویر کے درمیان آویزاں کر دی جائے تو ممکن ہے ہیرلن اس کا پیچھا چھوڑ دے، چنانچہ اس نے اس بارے میں اپنی بیوی سے مشورہ کرنے کے بعد لندن کے اسی مشہور آرٹسٹ سے جین کی ایک تصویر بنوائی۔ چونکہ جین کی پہلے سے کوئی تصویر موجود نہ تھی، لہٰذا یہ تصویر محض اسٹوارٹ کے بتائے ہوئے حلیے پر مبنی تھی۔

جب یہ تصویر دونوں میاں بیوی کی تصاویر کے درمیان آویزاں کی گئی تو اس کا اثر حسب دلخواہ ہوا، یعنی بھوت یکسر خاموش ہو گیا اور اب اس نے اسٹوارٹ کے سامنے ظاہر ہونا بھی بند کر دیا۔ اسٹوارٹ خوش تھا کہ اب وہ آرام کی نیند سو سکتا ہے۔

اسی طرح کئی سال گزر گئے اور جین کا بھوت قصہ ماضی بن گیا۔ اسٹوارٹ نے سوچا کیوں نہ اب یہ تصویر خاندانی تصاویر سے علیحدہ کر دی جائے۔ اس کی وجہ یہ بھی تھی کہ گھر میں جب کوئی نووارد آتا تو وہ جین کی تصویر کے بارے میں طرح طرح کے سوال کرتا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اسٹوارٹ کے بچے ہوش سنبھالنے لگے تھے اور وہ اپنے والد اور والدہ کی

Haunted House of Allanbank

ایلن بینک کا آسیبی محل

سترہویں صدی عیسوی کے آخر میں ایلن بینک کا محل رابرٹ اسٹوارٹ نے بنوایا تھا۔ اسٹوارٹ کے پیرس سے لوٹنے پر ہی اس حویلی میں انہونے واقعات ہونے لگے جس کا شکار رابرٹ کے ساتھ اس کے دیگر گھر والے بھی بنے۔ جارج ہوم 1694ء میں لکھی کتاب An Album of Scottish Families میں رقمطراز ہیں کہ رابرٹ اسٹوارٹ اور اس کی بیوی جین کے علاوہ جین کی ماں، رابرٹ کی بہن، اور چار لڑکے اور تین لڑکیاں مقیم تھے، رابرٹ کے ملازمین کی تعداد 19 تھی جن میں 8 مرد اور 11 خواتین شامل ہیں۔ 1707ء میں اسٹوارٹ کی موت کے بعد یہ محل اس کے خاندان کی ہی ملکیت رہا مگر اس میں جین کے بھوت نے اپنی سرگرمیاں جاری رکھیں۔ 1790ء میں اسٹوارٹ خاندان اس گھر کو بیچ کر چلا گیا۔ اس کے بعد بھی گھر میں جو کوئی رہائش پذیر ہوا اسے پیرلین جین کا بھوت یا اس کے قدموں کی آہٹ سنائی دیتی رہتی۔ آخر کار 1848ء کے بعد سے لوگوں نے یہاں رہائش ترک کر دی اور بیسویں صدی کی ابتداء میں یہ محل مستقل طور پر بے آباد ہو کر کھنڈر بن گیا۔ البتہ جنگ عظیم کے دور میں اسے فوجیوں نے کچھ عرصہ چھاؤنی کے طور پر استعمال کیا۔ 1969ء میں ایلن بینک کا یہ محل اور اس سے متصل مکانات کو مسمار کر دیا گیا۔

تصاویر کے درمیان ایک اجنبی عورت کی تصویر دیکھ کر حیرانی کا اظہار اور قسم قسم کے سوالات کرتے تھے۔ غرض ایک دن جین کی تصویر دیوار سے اتار کر گھر کے ایک گوشے میں ردی چیزوں کے ساتھ ڈال دی گئی۔

جیسے ہی تصویر اتاری گئی، جین کا بھوت واپس آگیا اور ایلن بینک پھر ایک آسیب زدہ محل کہلانے لگا۔ یہاں تک کہ بھوت نے اسٹوارٹ اور اس کی بیگم کی زندگی تلخ کر دی۔ مسلسل صدمات سہہ سہہ کر 1707ء میں رابرٹ اسٹوارٹ کا انتقال ہو گیا۔ اس کی وفات کے بعد بھی جین کے بھوت نے اپنی سرگرمیاں جاری رکھیں اور اب وہ باغ اور صحن میں

بھی دکھائی دینے لگی۔

❖❖❖

اسکاٹ لینڈ کے مؤرخ چارلس کرک پیٹرک شارپ بتاتے ہیں کہ ان کی دایہ جینی Jenny Blackadder ایک زمانے میں اسٹوارٹ خاندان کے گھر ملازمہ رہ چکی تھیں۔ چارلس کرک نے یہ داستان ان خاتون کی زبانی ہی سنی۔ وہ کئی بار ایلن بینک محل میں قدموں کی آہٹوں اور آوازوں کو سن چکی تھیں۔ ایک روز ان خاتون کا منگیتر تھامس Thomas چوری چھپے چاندنی رات میں ان سے ملنے ایلن بینک محل کے باغیچے میں پہنچا تو اسے باغیچے میں سفید لباس میں ایک عورت ٹہلتے نظر آئی جس کا چہرہ چھپا ہوا تھا، تھامس اسے جینی سمجھ کر لپکا، لیکن جیسے ہی وہ اس کے قریب پہنچا وہ عورت اچانک غائب ہوگئی اور کچھ دور باغیچے کے دوسرے کونے پر نمودار ہوگئی، تھامس یہ دیکھ کر گھبرا کر وہاں سے فرار ہوگیا۔

ایلن بینک کی ایک اور ملازمہ بیٹی نوری Betty Norrie کا بیان ہے کہ اس نے اور اس کی ساتھی ملازماؤں نے اکثر ایلن بینک میں لہراتے سفید لباس میں کسی عورت کو چلتے پھرتے دیکھا، جو اچانک نظر آتا اور غائب ہو جاتا، شروع میں وہ اس سے خوفزدہ تھیں مگر پھر عادت پڑ گئی، تاہم اس نے کسی ملازمہ کو کبھی کوئی نقصان نہیں پہنچایا۔

کلائیو کرسٹن اپنی کتاب Ghost Trails میں تحریر کرتی ہیں کہ پیرس کے جس ہوٹل میں اسٹوارٹ اور جین مقیم تھے، اس ہوٹل کی مالکہ Matron بتاتی ہے کہ جین کی موت کے بعد تقریباً چار مہینے تک اس کمرے میں جو بھی رہائش کے لیے آیا اسے روزانہ رات دس سے گیارہ بجے تک رونے اور سسکنے کی آواز سنائی دیتیں اور کبھی کسی جھگڑے کی آواز یا سرگوشیاں بھی سنائی دیتیں، ایسا لگتا کہ کوئی عورت کسی سے لڑ رہی ہے اور شادی کا تقاضا کر رہی ہے۔

ارنسٹ رہائز اپنی کتاب The Haunters and the Haunted میں رقمطراز ہیں کہ 1790ء میں دو خواتین اس محل میں رہائش پذیر ہوئیں۔ انہیں اس گھر اور پیرلین جین کے متعلق کچھ علم نہ تھا۔ رات کو انہیں ایسا محسوس ہوا کہ ان کے بیڈ روم کے ارد گرد کوئی چہل قدمی کر رہا ہے، بالآخر تنگ آکر وہ بھی مکان چھوڑ گئیں۔

اٹھارویں اور انیسویں صدی میں پیرلین جین کے بھوت کو کبھی کبھی دیکھا جاتا، مگر اب اس میں وہ دم خم نہیں رہا تھا بلکہ اس نے مظلوم کا روپ دھار لیا تھا۔ ہر شخص جسے اس مکان میں بھوت دیکھنے یا اس کے قدموں کی چاپ سننے کا اتفاق ہوتا ہے، وہ جین سے ہمدردی کا اظہار کیے بغیر نہیں رہتا۔

آخر کار 1848ء کے بعد سے لوگوں نے یہاں رہائش ترک کر دی اور بیسویں صدی کی ابتدا میں یہ محل مستقل طور پر بے آباد ہو کر کھنڈر بن گیا۔ البتہ جنگ عظیم کے دوران اسے فوجیوں نے کچھ عرصہ اپنی رہائش کے لیے استعمال کیا۔ 1969ء میں ایلن بینک کا یہ محل اور اس سے متصل مکانات کو مسمار کر دیا گیا۔

آج ایلن بینک کا یہ محل اپنی جگہ موجود نہیں ہے لیکن پیرلین جین کی داستان آج بھی لوگوں کے ذہنوں سے محو نہیں ہوئی۔

حبیبہ سلطان اس بچے کو اسکول میں داخل کیوں نہیں کروا دیتی، شاید یہ انسان بن جائے۔

اس نے کہا "میرے پاس تو دو وقت کی روٹی نہیں کہ میں پیٹ پال سکوں، میں کہاں سے پیسے لاؤں کہ اس کو اسکول میں داخل کراؤں۔ آپ ہی بتایئے کہ کیا میں اس بڑھاپے میں اب چوری چکاری کروں۔"

میں نے کہا "میں کوشش کروں گا کہ اسے مفت داخلہ مل جائے اور تجھ پر اخراجات کا بوجھ نہ ہو۔"

جونہی سہراب کو مدرسہ میں داخلہ ہوا اس کی حالت ہی یکسر بدل گئی، گویا اس نے آفت سے نجات پائی ہے۔ سبق پڑھنے میں مستعد، وقت کا پابند، ہوشمند اور باادب۔ کبھی کبھار وہ اپنی ماں کے ساتھ ہمارے گھر آتا تھا اور اپنے اسکول کے نمبر مجھے دکھاتا تھا۔ میری بھی خواہش تھی کہ اس کی زندگی آبرومندانہ ہو۔ میں نے سب کو یہ کہہ رکھا تھا کہ جب کبھی اس کی ماں کپڑے دھونے کے لیے تمہارے گھر آئے تو اسے اجرت کے علاوہ دو تین تومان اس کے بیٹے کی تعلیمی اخراجات کے لیے الاؤنس کے طور پر دیے جائیں۔

اب سہراب اٹھارہ سالہ نوجوان تھا۔ اس نے میٹرک تک تعلیم حاصل کر لی تھی اور بلا مبالغہ کے دوسرے کئی نوجوانوں کی طرح سرکاری محکموں میں سے ایک میں کام کرنے لگا۔ تھوڑی سی تنخواہ جو کہ اس کی ضروریات کے کچھ حصے کو پورا کرتی ہے۔ مہینے کے شروع میں وصول کرتا۔ اس کی ماں بیمار ہے اس کے سینے چھینا دوبھر ہے۔ وہ کپڑے دھونے کے قابل بھی نہیں رہی۔ اب اس کا واسطہ زیادہ تر ڈاکٹر، دواخانہ اور علاج سے رہتا ہے۔ سہراب کی تنخواہ کسی طرح سے بھی اس قسم کے اخراجات کو پورا نہیں کر سکتی تھی۔

سہراب کی خواہش ہمیشہ یہی رہی کہ جیسے بھی بن پڑے وہ میڈیکل کالج میں داخل ہو، لیکن جہاں بھی وہ کوشش کرتا اسے ناکامی کا سامنا کرنا ہوتا، میری کوششیں اور چارہ سازیاں بھی بے نتیجہ رہتیں اور یہ خواہش اس لڑکے کے دل میں ہی رہی۔ وہ انتہائی حسرت سے آہیں بھرتا اس کی آنکھیں ڈبڈبا آتیں وہ ہفتے میں ایک دو مرتبہ اس کالج کے سامنے پہنچ جاتا اور ان طالب علموں کو دیکھتا جو کہ ضخیم کتابوں کو بغل میں دبائے کالج سے باہر نکلتے تھے۔

کافی عرصہ گزر گیا۔ مجھے اس کے اور اس کی ماں کے بارے میں کوئی اطلاع نہ ملی تھی کہ اچانک یہ خبر پہنچی کہ سہراب نے ایک آدمی کو مار ڈالا ہے اور اب وہ جیل میں ہے۔ میں بہت زیادہ حیران ہوا۔ میں اس تحقیق میں لگ گیا کہ دیکھوں اصل معاملہ کیا ہے۔ میں سید ساداں کے گھر گیا۔ گھر کا دروازہ کھلا ہوا تھا اور اس کی ماں نیم وا آنکھوں کے ساتھ جوڑ اور بیوند لگے بوسیدہ بستر پر پڑی تھی۔ جب اس کی نظر مجھ پر پڑی اس نے چیخیں مارنا شروع کیں اور بلند آواز سے رونے لگی۔

معلوم ہوا کہ اسے بھی صحیح خبر معلوم نہیں تھی، اس نے آس پڑوس سے سنا کہ اس کا بیٹا رات کے وقت حاجی فتح اللہ جو کہ ان کے پڑوس میں مقیم تھا اور شہر کے نامور امیروں میں ایک تھا اس کے گھر میں گھس پڑا۔ حاجی فتح اللہ کو چھری سے قتل کر دیا اور بھاگتے وقت پکڑا گیا، اب وہ قید خانہ میں پڑا ہے۔

میں نے سوچا کہ اس معاملہ کی پوری چھان بین کی جائے اور دیکھا جائے کہ یہ معاملہ شروع کہاں سے ہوتا ہے....؟

پولیس میں میرے بہت سے دوست اور شناسا

سید محمد علی جمال زادہ اصفہانی، 11 جنوری 1892ء کو اصفہان پیدا ہوئے۔ پھر آپ کا گھرانہ تہران منتقل ہو گیا۔ آپ نے تہران اور بیروت میں تعلیم حاصل کرنے کے بعد پھر فرانس میں قانون کی ڈگری بھی حاصل کی۔ جمال زادہ کے مقالات فارسی اور جرمنی زبان میں بے شمار ہیں۔ آپ روزنامہ "کاوہ" کے مدیر بھی رہے۔ بعد میں برلن کے ایرانی سفارت خانے میں ملازم ہو گئے۔ پھر سوئٹزرلینڈ چلے گئے اور انجمن بین المللی کے دفتر میں جو جنیوا ہے اس میں تقریباً 27 سال کام کیا۔ ان کی شہرت کا آغاز اس زمانہ میں ہوا جب 1921ء میں انہوں نے اپنے افسانوں کا پہلا مجموعہ "یکے بود و یکے نبود" شائع کیا۔ جو چھ افسانوں پر مشتمل تھا، اس کے بعد آپ کے مزید افسانوی مجموعے شائع ہوئے۔ آپ نے تاریخ و ادب اور سیاسی اور سماجی کتب بھی تحریر کیں۔

سید محمد علی جمال زادہ فارسی افسانہ نویسی میں ایک ممتاز مقام کے مالک ہیں۔ انہوں نے ہی سب سے پہلے فنی افسانہ نویسی کو ایران میں شروع کیا۔ محمد علی جمال زادہ نے افسانوں میں تصوف اور لوک کہانیوں کے انداز کو چھوڑ کر حقیقت نگاری کا نیا انداز اختیار کیا۔ فارسی زبان پر انہیں پوری دسترس حاصل تھی۔ اپنے افسانوں میں انہوں نے عام فہم اور روزمرہ کی زبان اور محاورے استعمال کیے گئے جبکہ سیاسی اور سماجی موضوعات کے ساتھ طنزیہ پیرایہ بھی استعمال کیا گیا۔ جمال زادہ کی کہانیوں میں پلاٹ کو مرکزیت حاصل رہتی ہے اور وہ اپنی کہانیوں کا اختتام مو پساں اور او ہنری کی طرح ڈرامائی اور چونکانے والے انداز میں کرتے ہیں۔ لیکن انہوں نے زبان کا جو انداز اختیار کیا اس نے فارسی میں افسانے کے لیے جس زبان کی بنیاد رکھی وہ اب تک برقرار ہے۔ محمد علی جمال زادہ 8 نومبر 1997ء کو جنیوا سوئزرلینڈ میں انتقال کر گئے۔

زیر نظر کہانی سید محمد علی جمال زادہ کی 1959ء کے افسانوی مجموعے "کہنہ و نو" (یعنی پرانی اور نئی) میں شامل آٹھ افسانوں میں سے ایک افسانے "تواب یائندہ" کا ترجمہ ہے۔

تھے۔ میں نے سہراب سے ملاقات کرنے کی اجازت حاصل کرلی۔ مجھے دیکھ کر وہ بہت خوش ہوا لیکن میرے سامنے وہ شرم کے مارے آنکھیں جھکائے کھڑا تھا۔ اس کے ہونٹ پر کھچی طاری تھی ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ میرے سوالات کا منتظر ہے۔

میں نے کہا "سہراب! میں کیا کچھ سن رہا ہوں،

ہے کہ وہ معدے کے زخم اور سرطان کے مرض میں مبتلا نہ ہو جائے، قسمت کا یہی فیصلہ تھا۔ اس قسم کی گفتگو اور بے تابیوں کا کوئی فائدہ نہیں۔"

وہ کہنے لگا "میں خود بھی ان تمام چیزوں کو جانتا ہوں اور سینکڑوں مرتبہ اسی قید خانے کے گوشے میں اور رات کی تاریکیوں میں منطق کی دو اصطلاحوں صغریٰ اور کبریٰ کے ثبوت دلائل کو اپنے وجدان اور ضمیر کو دھوکا دینے کے لیے ترتیب دیا ہے اور سامنے لایا ہوں لیکن کوئی بھی فائدہ نہ ہوا۔ میرے جسم کا ایک ایک ذرہ مجھے کہتا ہے کہ تو نے انسان کو قتل کیا ہے۔"

میں نے کہا "سبھی مذاہب توبہ و زاری پر یقین رکھتے ہیں اور اگر تو بھی خدا کے سامنے انتہائی نیک نیتی اور دلی پاکیزگی کے ساتھ توبہ کرے تو مجھے یقین ہے کہ تیری توبہ قبول ہو جائے گی۔

وہ کہنے لگا "میں نہیں چاہتا کہ میری توبہ قبول ہو۔ میں نے گناہ کیا ہے اور میں ایسا ہی چاہتا ہوں کہ اپنے اس حلق میں ڈال لوں اور اپنے آپ کو نجات دلاؤں۔

دو تین دن کے بعد خبر آئی کہ حبیب سلطان سوتے ہوئے ہی دوسری دنیا میں رخصت ہو گیا۔

چند دن تک میں سوچتا رہا کہ میں اس کی وفات کی خبر حسن لب کو دوں یا نہ....؟ پھر میں نے ارادہ کر لیا کہ میں اس کے پاس پہنچوں اور اسے مطلع کر دوں۔ میں جانتا تھا کہ پھر جب وہ میری طرف دیکھے گا، تو اس پر وہی اذیت اور روحانی دہشت کی حالت طاری ہو جائے گی لیکن جس وقت پولیس والے نے دروازہ کھولا اور میں کمرے میں داخل ہوا تو میں بہت حیران ہوا۔ میں نے دیکھا کہ اس کی ہیئت سجی ہوئی ہے، صاف ستھرے کپڑے پہنے ہوئے اور بالوں میں کنگھی کیے ہوئے اپنے بستر پر بیٹھا ہوا انتہائی سکون اور خندہ پیشانی کے ساتھ سگریٹ پینے میں مشغول ہے۔

میں نے سوچا کہ شاید اس لیے کہ اس کے اضطراب میں کمی ہو جانے کی کیا بات ہے؟ حو کار یا اب اور کہا ہے تو بری ہو گیا ہے۔ لیکن میں جلد ہی سمجھ گیا کہ معاملہ کچھ اور ہے اور اس تبدیلی کی وجہ کچھ اور ہے۔"

میں نے کہا ماشاء اللہ! آج تیری حالت اچھی ہے اور تیرے تو ان بھی عجیب ہیں۔ اگر خدا نے چاہا تو آج کل میں تیری رہائی کی خوشخبری پہنچے گی۔

وہ کہنے لگا کہا جا ہے جس قدر بھی احمق کیوں نہ ہوں۔ میں ان باتوں سے اپنے دل کو خوش نہیں کروں گا۔ میرا دل بیزار ہو گیا ہے اور میں تھک چکا ہوں۔ اب میں آرام کا طلب گار ہوں۔

میں نے کہا "میری سمجھ میں تو کچھ آ نہیں رہا۔"

اس نے کہا "پرسوں رات سارے جسم کی بدحالی اور پریشانی اور دو تین راتوں کی بے خوابی کی وجہ سے میرا سر چکرا رہا تھا اور میں شدید نقاہت محسوس کرتا تھا۔ اسی بستر پر گر پڑا اور مجھے کوئی خبر نہ رہی اچانک میں نے دیکھا کہ حاجی شیخ اللہ انتہائی خوش و خرم اور ہنستا ہوا میرے کمرے میں داخل ہوا اور آ کر میرے پاس کھڑا ہو گیا اور شفقت اور محبت سے بھرپور آواز میں کہنے لگا۔

"حسن لب پیارے! خدا تیرے باپ کو بخشے کہ تو نے مجھے نجات دی ہے۔ تجھے کیا معلوم کہ میں تیرا کس قدر شکر گزار ہوں....؟ میری عمر اسی برس کی ہو چکی تھی اور میں نے آرام کا منہ بھی نہ دیکھا تھا۔ یقین کرو، مجھے یہ معلوم نہیں تھا کہ آرام کسے کہتے ہیں....؟ اور زندگی میں کیا لطف ہے....؟ میری

ساری سوچ بچار اور میری گفتگو دولت جمع کرنے سے ہی تھی اور بس۔ میں انتہائی خسیس واقع ہوا تھا۔ دو رقم جسے کہ انتہائی محنت سے مزدوری اور نوکری سالوں کے بعد پیسہ پیسہ اور اس کے بعد ایک ایک تومان اور پھر سو سو اور ہزار ہزار تومان کے حساب سے جمع کیا تھا۔ کیا میرا دل چاہتا کہ حکیم اور دوا کے لیے دوں۔ فشار خون (بلڈ پریشر) کی مجھے بہت زیادہ تکلیف تھی، دوسرے اعصاب بھی ناکارہ ہو گئے تھے۔ نقصان کا عارضہ لاحق ہو گیا تھا، میرے منہ میں چھالے ہو گئے تھے۔ میرے دانت خراب ہو چکے تھے لیکن پھر بھی میں نے کوشش نہ کی کہ علاج کرواؤں۔ مجھے یہ بھی اچھی طرح احساس تھا کہ میرے رشتہ دار یہاں تک کہ نوکر اور نوکرانی بھی طنزاً اشارے کرتے تھے لیکن میں ان سنی کر دیتا اور صرف ان کو تنخواہ دینے کے موقع میں اس کا بدلہ لے لیتا۔ میں ایک خارش زدہ کتے کی زندگی بسر کرتا۔ مجھے اس کا احساس بھی تھا لیکن لالچ اور حرص و ہوس اجازت نہیں دیتی کہ میں اپنی زندگی کی روش اور رنج میں کوئی تبدیلی لاؤں۔

"افسوس ہے ان لوگوں پر کہ اپنے قیمتی وقت کو اس طرح سے بیکار کاموں میں ضائع کرتے ہیں۔ اپنے اور اپنے ہم وطنوں کے حالات کی بہتری کے بارے میں سوچ بچار نہیں کرتے۔ حیوانوں کی طرح چرتے ہیں اور غراتے ہیں۔ اپنے اور اپنے بچوں کے مستقبل کے بارے میں کچھ نہیں سوچتے۔"

دراصل میں پیسہ جمع کرنے میں مشین بن گیا تھا۔ حرص اور لالچ کی چابی میرے اندر بھر دی گئی تھی اور میری سوئیاں دن رات کام کرتیں اور میرے قدم کے کانوں میں ٹک ٹک کرتیں مجھے یہ سمجھنے کا موقع ہی نہیں ملتا کہ میں خوش قسمت ہوں یا کہ بدقسمت، کامران ہوں یا ناکام۔

اسی دھوکا بازیوں، انتھک کوششوں اور بہت زیادہ جانثار دوڑ کی گہما گہمی میں جو کہ زحمتوں سے بھرپور تھی اور جسے میں نے تجارت، کاروبار اور زندگی کا نام دے رکھا تھا، تیرے مشکل کشا ہاتھ سے میری زندگی ختم ہو گئی۔ تیرا خنجر میری نجات کی کشائش کا ذریعہ بنا۔ اب فی امان اللہ۔ تجھے میں خدا کے سپرد کرتا ہوں۔

اپنا خواب سنانے کے بعد سہراب نے مجھے بتایا کہ جس وقت میں جاگا، میں اکیلا تھا۔ یقین کرو کہ یہ واقعہ خواب و خیال کے علاوہ کچھ اور بھی تھا لیکن میری روح کے کان میں اور میرے ضمیر کی اتھاہ گہرائیوں میں یہ آواز گونج رہی تھی کہ جو کچھ تو نے دیکھا اور سنا ہے یہی حقیقت ہے۔

میں نے کہا "سہراب تو ایک عجیب و غریب بندہ بن گیا ہے۔ مجھے انتہا درجہ افسوس ہے کہ میں تمہیں ایک بری خبر سنانے والا ہوں۔ آج پورا ایک ہفتہ گزر گیا ہے کہ تیری ماں اللہ کو پیاری ہو گئی ہے۔

ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس نے کوئی خوشی و مسرت کی خبر سنی ہے۔ اس کا چہرہ تمتما اٹھا اور خرمی و خوشی کی علامتیں اس کے چہرے پر ظاہر ہوئیں اور کہنے لگا "جہانوں کے پالنہار کا شکر ادا کرتا ہوں۔ یہی ماں کا فکر مجھے افسردہ اور مغموم بنائے ہوئے تھا۔

وقت ختم ہو چکا تھا۔ میں قید خانے سے باہر چلا گیا۔ دو دن بعد یہ خبر پہنچی کہ اسے پھانسی کی سزا سنائی گئی ہے۔

شاہکار افسانہ

سونا آنگن

جیلانی بانو

دعا کے بعد آنکھیں کھولیں۔ بہو بیگم نے دیکھا کہ دن ڈھل چکا ہے۔ صاف ستھرے سنسان آنگن میں سناٹا گونج رہا تھا۔ پھولوں کی کیاریوں پر بہار چھائی ہوئی تھی اور آنگن میں پکی جامنوں کا مینہ سا برس رہا تھا۔

اچانک انہیں بہت پرانے دن یاد آ گئے۔ جب ان کے شریر بچے کچی پکی جامنیں چبا ڈالتے تھے۔ پھولوں کی کیاریوں میں کوئی کلی سلامت نہ رہتی تھی اور آنگن میں ہر وقت کاغذ کی کترنیں، پھلوں کے چھلکے اور کیچڑ میں گندی گیندیں لڑھکتی پھرتی۔

پھر انہوں نے جانماز لپیٹ کر کریمن دوا سے پوچھا کہ دروازے پہ کون آیا ہے! دن میں وہ پچاسوں بار چونک کر پوچھا کرتی تھیں کہ کون ہے....؟ شروع میں تو کریمن اور اس کی لڑکی شمی بہو بیگم کو پاگل سمجھتے تھے مگر اب وہ بھی عادی ہو گئے۔

آنگن میں انہوں نے بڑیاں سکھانے ڈال رکھی تھیں۔ وہ کوے لے لے کر اڑ رہے تھے۔ انہوں نے کئی مرتبہ ہاتھ ہلا ہلا کر کوؤں کو اڑانا چاہا۔ لیکن کوے بھی جیسے اس گھر کے بڈھے تھے اور بے سہارا مکینوں سے واقف ہو چکے تھے۔ جانماز تہہ کر کے جب انہوں نے پاندان کھولا تو کچھ سمجھ میں نہ آیا کہ اب کیا کریں۔ اس لیے انہوں نے خواہ مخواہ شمی کو اٹھا دیا۔

"شمی بیٹا۔ ذرا دیکھنا تو دروازے پر ڈاکیہ ہے۔"

خطوں کا انتظار ان کی زندگی کا واحد کام تھا۔ کیا پتہ کس دن کس بیٹے کو یاد آجائیں! شمی نے بیٹھے بیٹھے کہہ دیا۔ "بیگم صاحب ڈاکیہ تو چلا گیا۔ اب وکیل صاحب کے ہاں خط دے رہا ہے۔"

"اے تو بچی، ذرا پوچھ تو لے کہ ہمارا تو کوئی خط نہیں ہے۔"

شمی جانتی تھی کہ خط ہوتا تو پوسٹ مین لے کر آتے کیوں چلا جاتا۔ مگر ان کا دل رکھنے کے لیے وہ ذرا دیر پھاٹک میں کھڑی ہو کر آ گئی۔ اتنی دیر میں بہو بیگم

کو یقین ہو گیا کہ خط آیا ہے۔ پندرہ تیس دن ہو گئے۔ کسی نہ کسی کا خط تو آتا ہی ہوگا۔

انہوں نے عینک لگا کر ہاتھ پھیلایا تو ثمی بڑی ندامت سے بولی۔ "کوئی خط نہیں آیا۔"

"اچھا۔" انہوں نے مایوسی کے ساتھ عینک اتار دی اور دھم سے پلنگ پر لیٹ کر اپنے میاں کا انتظار کرنے لگیں جو ڈاکٹر کے ہاں گئے تھے۔ جوانی میں کبھی بچوں نے اتنی فرصت نہ دی کہ میاں کو دیکھیں کورا پانی پلا سکتیں۔ مگر بڑھاپے میں وہ اب پل بھر کو کہیں چلے جاتے تو بھو بیگم نئی نویلی دلہنوں کی طرح بے قرار ہو جاتی تھیں۔

لیکن آج انتظار سے پہلے ہی کھانسنے کی آواز آئی اور پھر حامد صاحب دواؤں اور انجکشنوں کے ڈبوں سے لدے پھندے اندر آئے۔ دبلے پتلے، خمیدہ کمر، ہاتھوں میں رعشہ، ہائی بلڈ پریشر، دمہ اور اختلاج کے مریض۔

دنیا کے مرد جوانی میں رنگ رلیاں مناتے ہیں اور بڑھاپے میں شعر و شاعری، الیکشن بازی، کلب یا اور کوئی مشغلہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ مگر حامد صاحب کی جوانی بیوی کی فرمائشوں اور بچوں کے تقاضوں میں گزری تھی۔ اس لیے انہیں نہ تو دوست بنانے کی فرصت ملی نہ کسی اور ذوق کو پنپنے کی۔ اب وہ مجبوراً اپنی ساٹھ برس کی بوڑھی بیوی سے عشق کرنے لگے تھے۔ وہ دونوں دن رات اپنے اپنے پلنگوں پر بیٹھے ایک دوسرے کی خاطر تواضع دواؤں سے کیے جاتے تھے اور اپنے بچوں کے تذکرے میں مگن رہتے۔

آج بھی آتے ہی حامد صاحب نے پوچھا۔
"کوئی خط آیا....؟"

بھو بیگم کا جی نہ چاہا کہ انکار کر دیں۔ لیکن مجبوراً کہنا پڑا۔

انکار سنتے ہی انہوں نے دواؤں کے ڈبے تپائی پر رکھے اور جوتے اتارے بغیر پلنگ پر لیٹ کر سستانے لگے۔

"کسی سے ادھار لے کر وجو کو روپے بھیجنا ہی پڑیں گے۔ وہ بہت ناراض ہے۔ اسی لیے تو خط نہیں لکھتا۔" انہوں نے کروٹ بدل کر اداس لہجے میں کہا۔

"اللہ جانے کیا ضرورت آ پڑی ہوگی۔" بھو بیگم نے بھی آنسو پی کر دیوار پر بیٹھی اس سیٹی بجانے والی چڑیا کو دیکھا جس کی نقل واحد بچپن میں کرتا تھا۔

"اور تم نے بڑی دلہن کے لیے باغ کے آم نہیں بھجوائے....؟"

"ہاں ہاں۔ آم تو بھولا نے پارسل کر دیے تھے۔ مگر صادق میاں نے ٹرانسسٹر کی فرمائش جو کی ہے۔ داماد کی بات ہے، کیا ٹال دو گے....؟"

حامد صاحب اٹھ کر بیٹھ گئے اور بڑی دیر کی سوچ بچار کے بعد بولے۔

"اب ہم اور علاج نہیں کروائیں گے۔ تم صادق میاں کی فرمائش پوری کر دو۔"

"میں نے رابعہ کے بچے کے لیے ننھے ننھے کرتے اور ٹوپیاں سی ہیں۔ وہ بھی اسی کے ساتھ بھیج دوں گی۔" ٹوپیوں کے ذکر ہی سے ان کے چہرے پر اجالا سا پھیل گیا۔ بھو بیگم تو ان عورتوں میں سے تھیں جو شادی کے دن سے بچوں کا انتظار شروع کر دیتی ہیں۔ انہوں نے پہلی مرتبہ اپنے دولہا کی صورت دیکھی تو خوشی کے مارے کھل اٹھیں، ہونے والے بچے کتنے

ادیب، افسانہ نگار، ناول نگار اور ڈرامہ نگار

جیلانی بانو ۔ تعارف و حوالہ

اردو ادب کی پہچان جیلانی بانو کسی تعارف کی محتاج نہیں ہیں۔ جیلانی بانو 14 جولائی 1936ء کو بدایوں (اتر پردیش) میں پیدا ہوئیں۔ ان کے والد حیرت بدایونی کا شمار اپنے وقت کے معروف اردو شعراء میں ہوتا ہے۔ یہی وجہ تھی کہ بچپن سے ان کا لگاؤ اردو ادب کی جانب ہو گیا۔ ابتدائی عمر سے ہی جیلانی بانو نے سعادت حسن منٹو، عصمت چغتائی، میر، غالب، اقبال، میکسم گورکی، چیخوف، موپساں، بیدی، فیض احمد فیض، مجاز، قرۃ العین حیدر، احمد ندیم قاسمی سمیت تمام معروف ادیبوں کا مطالعہ کیا.... ان مصنفین کی تخلیقات کے مطالعے نے ان کی ادبی صلاحیتوں کو خوب پروان چڑھایا، مگر انہوں نے کسی کو نقل کرنے کے بجائے اپنا الگ مقام بنایا۔ جیلانی بانو نے اپنی پہلی کہانی "ایک نظر ادھر بھی" 1952ء میں تحریر کی، جسے خوب پذیرائی ملی۔ آپ کی شہرہ آفاق تحریر "موم کی مریم" نے انہیں شہرت کی بلندیوں پر پہنچا دیا۔

آپ کی بیس سے زائد کتب شائع ہو چکی ہیں جن میں افسانوں کے مجموعے روشنی کے مینار، نروان، نغمے کا سفر، اور ناول ایوانِ غزل، بارشِ سنگ، جگنو اور ستارے، دور کی آوازیں وغیرہ معروف ہیں..... آپ کے لکھے ایک افسانے "نرسیا کی باؤلی" کو 2009ء میں "ویل ڈن ابا" کے نام سے فلم کے قالب میں ڈھالا گیا ہے۔

شادی کے بعد آپ حیدر آباد دکن میں مقیم ہو گئیں۔ جہاں افسانہ نگاری کے ساتھ حقوق نسواں کی تنظیم "اسمیتا" کی چیئرپرسن بھی رہیں۔ جیلانی بانو نے اپنی کہانیوں میں معاشرے کے غریب اور پسے ہوئے طبقے کو موضوع بنایا ہے۔ ان کی ادبی کاوشوں پر انہیں کئی اعزازات سے نوازا گیا جن میں ہندوستان کا اعلیٰ اعزاز پدم شری اور ساہتیہ اکیڈمی کا ادبی ایوارڈ بھی شامل ہے۔

خوبصورت جوان تھے! باپ کی طرح سرخ و سفید رنگ۔ بڑی بڑی آنکھیں۔ ان کا بس چلتا تو وہ درجنوں بچے پیدا کر ڈالتیں۔ مگر جانے کیا خرابی ہوئی کہ وہ ساتویں بچے کے بعد ہی غضب ہو گئیں۔

دن رات مرغی کی طرح سب کو پروں تلے دبائے رکھتیں۔ ان بچوں کے لیے انہیں کتنے ہی ناممکن پہاڑ ڈھانا پڑے۔ سب سے پہلے تو انہیں ایک بڑا سا خوبصورت گھر بنانا پڑا تھا۔ حامد صاحب کے باپ دادا نے تیرہ سو برس پرانے گھروں میں زندگی گزاری تھی۔ انہوں نے تو بیٹے کو گریجویٹ بنا کر ہی اپنی زندگی کا کارنامہ انجام دیا تھا۔ لیکن بیگم نے بچوں کو نخیرے گڑیوں کی طرح بڑھتے دیکھیں تو انہیں نو سو پوتوں کو پالنے کی فکر ہونے لگی۔ بہوؤں کو گھر آتے دیکھنے اور دامادوں کے مزاج سہنے کے لیے ایک بڑے سے گھر کی ضرورت تھی۔ اس کی خاطر وہ میاں سے چھپا چھپا کر آنے پائیاں جوڑا کرتیں۔ چار لڑکوں کو ولایت بھیجنا اور تین پڑھے لکھے دامادوں کا سودا کرنا کوئی ہنسی کھیل تو نہ تھا۔ اگر وہ

کمانے باہر نہ جائیں تو کیا کھائیں۔ بیٹے ماں باپ سے بچھڑ کر دل پر پڑے رہتے۔ ان باتوں کو دس برس بیت چکے تھے۔

بہو بیگم نے چڑیاں پالی تھیں کہ موقع ملتے ہی سب اڑ گئیں۔

وہ سب کبھی کبھار مہمانوں کی طرح دو چار دن کے لیے آنکلتے تھے۔ ورنہ زندگی کی تیز رفتاری میں انہیں مہلت نہ ملتی تھی کہ اپنے وطن جا کر بوڑھے ماں باپ کا دل بہلائیں۔

سب اپنی روزی کمانے اپنے اپنے مسائل میں الجھے ہوئے تھے۔

بڑے بڑے عہدوں پر کام کر رہے تھے اس لیے ان کی ذمہ داریاں بھی بڑھی ہوئی تھیں۔ کسی بہو کو تعلیم یافتہ ہو کر چولہے اور جھگڑالو ساس کے پاس آنا اچھا نہ لگتا تھا، کسی بیٹے کو یہ پرانی وضع کا گھر پسند نہ تھا پھر ابا کے حقے کی بدبو اور کھانسی بلغم کی سڑاند اور اماں کی تیز مزاجی سے دور بھاگتے تھے۔

اب اس بھائیں بھائیں کرتے گھر میں وہ اکیلی رہ گئیں۔ ان کا دل تو صرف اپنے میاں کی تنہائی پر کڑھتا تھا جو تنہائی سے گھبرا کے بجھے جا رہے تھے۔ کوئی اتنا بھی تو نہ تھا کہ تھرما میٹر دیکھ کر ان کا ٹمپریچر بتا سکے۔ آئے گئے کی خوشامد کرنا پڑتی۔ کبھی کبھار کوئی بہو کسی بچے کی سالگرہ کا فوٹو بھیج دیتی کہ دادا دادی تحفہ بھیجیں گے۔ بس پھر دونوں بڑھیا بڈھوں کو گھنٹوں کا شغل مل جاتا۔ ہر آنے والے کو وہ فوٹو دکھاتے۔ پیار کرتے کرتے بہو بیگم تصویر کا پینٹ سے رنگ اڑاتی تھیں۔

"راشد کتنا شریر تھا۔ ایک بار یہی ضد تھی کہ میں ہر وقت گھڑی رہوں۔ جہاں میں بیٹھی اور وہ رو سارا دن گھڑی رہتی تھی۔" بہو بیگم پاندان کھول کر بیٹھتیں کہ پرانے دن سامنے بکھر جاتے۔

"اور ماجد، یہ منڈیر پر سے صحن میں کود جاتا تھا۔" حامد صاحب بھی آنکھیں چندھیا کر ماجد کا بچپن دیکھنے لگے۔

"ماجد کی ساس کہہ رہی تھیں کہ ماجد کا تیسرا لڑکا بالکل اسی کی صورت ہے۔" بہو بیگم نے چھالیہ کاٹتے میں بڑے فخر سے کہا۔

"لیکن تصویر میں دیکھو اس کی ناک بالکل ماجد کی سی نہیں ہے۔" حامد صاحب کو پرانی تصویریں ڈھونڈ کر دیکھنے کا چانس مل گیا۔

"مجھے تو راشد کا فرزند شہزادہ لگے ہے۔ کیسی پیاری صورت ہے۔" بہو بیگم بے ساختہ مسکرانے لگیں۔

"لیکن تب اس کا رنگ اپنی ماں کا سا نہ ہو۔" حامد صاحب نے اندیشہ ظاہر کیا۔

"اے نوج، وہ کیوں ہونے لگا کالا...؟ میرے بچے کالے ہو ہی نہیں سکتے۔"

"میرے بچے۔" حامد صاحب نے ترس کھانے والے انداز میں بہو کی طرف دیکھا۔ "جب ہمارے بچے ہی ہمارے نہ ہوئے تو ان بچوں سے کیا ناتا.....؟"

اس حقیقت کو جاننے کے باوجود وہ خود بھی یہی حماقت کرتے تھے۔ ان بچوں کی یادوں اور باتوں کے سوا ان کے پاس اور کچھ نہ رہا تھا۔ کبھی کبھار جب کسی بہو کے طعنوں کے زخم سوکھ جاتے تو ان کے پیروں میں پھر چل اٹھتی جانے کی۔ ان کا جی چاہتا اپنے پوتوں سے جا کر کھیلیں۔ انہیں شرارتیں اور گالیاں سکھائیں۔ پھر وہ کسی سے ادھار قرض کر کے چل

کھڑے ہوتے۔ لیکن وہاں ان کے ناک تھوک اور پرہیزی غذاؤں سے عاجز آکر بہو انہیں دوسرے تیسرے دن ٹرین میں سوار کروا دیتی تھی۔

وہ دونوں اپنے اپنے پلنگ پر لیٹے اونگھ رہے تھے۔ اندھیرا بڑھتا جا رہا تھا۔ مگر کون اٹھ کر روشنی کرتا۔ باہر سڑک پر شام کا سلگتا منہ چڑھ رہا تھا اور اماں نے ہنڈیا جلا ڈالی تھی۔ گوبھی جلنے کی تیز بو پھیلی ہوئی تھی۔

اتنے میں اذان کی آواز آئی اور وہ دونوں کلمہ پڑھتے ہوئے اٹھ بیٹھے۔

بو بیگم نماز کی چوکی پر بیٹھی وضو کر رہی تھیں کہ ان کی بھتیجی رضیہ آگئی۔ اب ان کا زیادہ وقت ان بھانجیوں بھتیجیوں کے مسائل سلجھانے میں گزرتا تھا۔ مگر آج رضیہ آئی تو ہمیشہ کی طرح قہقہے لگانے کے بجائے آنسوؤں میں ڈوبی ہوئی تھی آتے ہی ان سے لپٹ کر رونا شروع کر دیا۔ معلوم ہوا کہ رضیہ کے میاں نے دوسرا نکاح کر لیا ہے کیونکہ رضیہ کے بچے نہیں تھے۔

یہ خبر سن کر بو بیگم نے خود بخود اطمینان کی ایک طویل سانس لی۔ جیسے ساتوں بچے بیک وقت ان کے پیٹ میں چیاؤں چیاؤں کر رہے ہوں پھر انہوں نے اپنے آنسو پونچھ کر رضیہ کو تسلی دی۔ "ارے ہے تمہارے مارے کی نیت کو کیا ہو گیا۔ بھلا تم سے زیادہ خوبصورت اور محبت کرنے والی کہاں ملے گی۔"

"مگر پھوپو ان کا بھی کیا قصور ہے!" رضیہ نے سسکیاں روک کر کہا۔

"میں بانجھ ہوں۔ اللہ نے میرے نصیب ہی کھوٹے کر دیے ہیں تو وہ کیوں اولاد کے لیے ترسیں۔ گھر کو آباد کرنے والا کوئی تو ہو۔ بڑھاپے میں تو انسان کو صرف اولاد ہی کا سہارا ہوتا ہے۔"

بانجھ.....! بو بیگم کے سینے پر لفظ موسل بن کر گرا اور رگ رگ کو کچل گیا۔ انہوں نے اپنے بھائیں بھائیں کرتے خالی گھر کو دیکھا اور پھر حامد صاحب کو، جو کھانستے کھانستے لڑکھڑاتے قدموں سے اٹھ کر پانی پی رہے تھے۔

اچانک بو بیگم کو ایسا لگا کہ وہ خود بھی بانجھ ہیں۔ ان کی کوکھ سے آج تک کوئی کونپل نہیں پھوٹی۔ انہوں نے اس اندھیرے گھر میں روشنی کرنے والا کوئی بچہ پیدا نہیں کیا۔ پھر اپنی بدنصیبی پر وہ رضیہ سے لپٹ کر یوں روئیں جیسے ان آنسوؤں میں ڈوب مریں گی۔

"رضیہ بیٹی۔ میری بٹیا۔ صبر کر" پر دل ہی دل میں بولیں

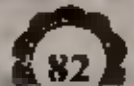
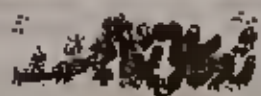
"دل کو دیکھو وہ تو بانجھ سے بھی بدتر ہے۔ دیکھو دیکھو....."

⁂

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

ٹیکسی ڈرائیور

پنجابی (گورمکھی) ادب سے انتخاب

ترجمہ: سُرجیت

"صاحب.... صاحب.... صاحب جی!"

رات کے بارہ بجے تھے۔ کمل اسکوٹر کے ساتھ ایکسیڈنٹ ہو جانے کی وجہ سے ایک ہفتہ ہسپتال میں رہی تھی اور آج ہی آئی تھی اور اسے گرم پانی کی بوتل سینکتے سینکتے یشونت کی آنکھ لگ گئی تھی، وہ ہڑبڑا کر اٹھا۔

"کیا ہے راسے....؟"

"صاحب۔ ٹرنک کال۔ لدھیانہ سے۔"

"ہیلو.... ہیلو.... کون جی....؟

ایکسیڈنٹ کہاں ہو گیا ہے۔ لیس تو نہیں....؟ او مائی گاڈ.... کیا کمل بھی آئے....؟ وہ آج ہی ہسپتال سے واپس آئی ہے.... اینا کو ہوش تو ہے.... او مائی گاڈ!.... ہماری موٹر بھی ورکشاپ میں ہے.... ٹیکسی منگواتا ہوں۔"

"کیوں یش جی.... ایکسیڈنٹ.... اینا کو میں بھیج نہیں رہی تھی.... جانا ہے.... فوراً جا.... جیسے بھی ملے ٹیکسی لے آ...." کمل نے کہا، اور پھر پیچھے سے آواز لگائی۔ "لیکن دیکھنا کسی سردار کی ٹیکسی نہ لانا۔ سردار بڑے رِش ہوتے ہیں۔"

یشونت نے سوٹ کیس میں دونوں کا ایک ایک سوٹ ڈال لیا۔ "کیا پتا ایک دن وہاں رکنا ہی پڑے۔"

ٹیکسی کا ہارن بجا۔ ڈرائیور باہر نکل کر نل میں سے پانی کی بالٹی بھر کر ریڈی ایٹر میں ڈال رہا تھا۔ یشونت نے کھڑکی میں سے دیکھا۔

"او پاگل راما، کسی سردار کو ہی لے آیا ہے۔"

راما سوٹ کیس اٹھانے کے لیے اندر آیا۔

"تجھ سے تو کہا تھا کہ سردار کی ٹیکسی نہ لانا۔"

"صاحب! میں نے بڑی کوشش کی۔ دو لاؤں پہ گیا۔ ہندو ٹیکسی ڈرائیور کئی تھے، لیکن کوئی جانے کے لیے تیار نہ ہوا۔ ایک دو سرداروں سے بھی پوچھا۔ سب نے کورا جواب دیا۔ میں نے ستر روپے بھی دینے کے لیے کہا۔ اتنے میں یہ سردار آ گیا، اور وہ

اپنی گاڑی اڈے کے منیجر کو دے رہا تھا کہ میں نے اس سے منت سماجت کی اور ساری بات بتائی کہ ہماری اکلوتی اپنا کا خطرناک ایکسیڈنٹ ہو گیا ہے۔ بروقت وہاں پہنچنے سے شاید وہ بچ جائے۔ سردار سوچ میں پڑ گیا میں نے ستر روپے بتائے مگر اس نے کوئی توجہ نہ دی۔ البتہ چابی منیجر سے مانگ لی اور مجھے ٹیکسی میں بیٹھنے کے لیے اشارہ کیا۔ میں نے کہا۔ صاحب بہت اچھے ہیں۔ ستر سے بھی زیادہ دے دیں گے۔ اس نے پھر کوئی توجہ نہ دی اور کوٹھی کا نمبر پوچھ کر چل دیا۔

"اچھا! ہماری قسمت میں چکر پڑ گیا ہے۔ لیکن راستے تو ہوشیار رہنا۔ اس کے ساتھ ہی بیٹھنا۔ سونا بالکل نہیں۔ اس کی ہر حرکت پر نظر رکھنا۔ ان ٹیکسی ڈرائیوروں کی کہانیاں تو سنتی ہی ہے۔ کمل! چابی دینا۔ اپنا ریوالور بھی ساتھ لے لوں۔ کل ہی پڑھا تھا کہ راستہ میں ٹیکسی ڈرائیور نے سامان سمیت سواریوں کو ٹیکسی سے نیچے اتار دیا اور چلتا بنا۔"

یشونت اور کمل ٹیکسی میں پچھلی سیٹ پر بیٹھ گئے۔ راما ڈرائیور کے برابر میں بیٹھا۔ ڈرائیور کچھ ضرورت سے زیادہ ہی خاموش تھا۔ کسی طرح کی بات چیت میں حصہ نہیں لے رہا تھا۔ گاڑی چل دی۔

یشونت اور کمل ایک دوسرے کو جاگتا رکھنے کے لیے آہستہ آہستہ گفتگو کر رہے تھے۔ "اپنا خود بھی جانا نہیں چاہتی تھی۔ قسمت اسے گھیر کے لے گئی۔ ماں زور دے رہی تھی۔ انہوں نے ماں سے فیصلہ لیا۔ ماں کے حق میں ہوا۔ اپنا مجھے پیار کر کے چلی گئی۔ میری خوش مزاج اپنا!"

"اتنا ظلم ہمارے ساتھ نہیں ہو سکتا۔ ہماری اکلوتی اپنا ہمارے لیے اس دنیا میں سب کچھ ہے۔

چوٹووٹ کی کوئی بات نہیں۔ بڑی سے بڑی چوٹ بھی ڈاکٹر ٹھیک کر لیتے ہیں۔"

ان کے خوف کے برعکس، سردار ٹیکسی ڈرائیور گاڑی بڑی احتیاط کے ساتھ چلا رہا تھا۔ لیکن کوئی پچیس میل طے کرنے کے بعد اس نے ٹیکسی روک دی۔

"راما! تو جاگ رہا ہے نا....؟" یشونت نے ایک دم محتاط ہو کر کہا۔ اور اپنا پستول ہاتھ میں لے لیا۔

"کیوں سردار جی۔ رک کیوں گئے ہو....؟ گاڑی تو ٹھیک ہے نا....؟ میرے ہاتھ کانپ رہے ہیں۔ میں آپ کے لیے کوئی خطرہ مول لینا نہیں چاہتا۔ اس لیے ذرا رک گیا تھا اب ٹھیک ہوں۔"

ڈرائیور نے کچھ دیر رک کے پھر ٹیکسی چلا دی۔

گاڑی چلتی رہی۔ لیکن تیس میل اور چل کے پھر رک گئی۔ اس مرتبہ ارد گرد کوئی آبادی نہیں تھی اور اندھیرا بھی گہرا ہو گیا۔ یشونت نے پستول ہاتھ سے الگ نہیں ہٹایا تھا۔ اس نے راما کا کندھا تھپک کے اسے ہوشیار کر دیا۔

"آپ فکر نہ کیجیے۔" ڈرائیور نے کہا۔ "میری حالت کچھ ٹھیک ہو جائے تو چلتا ہوں۔ جتنی دیر ٹیکسی روک کر وقت کھویا ہے۔ اس کی تلافی کر دوں گا۔ لیکن آپ کی حفاظت کی مجھے بے حد فکر ہے۔ رات اندھیری اور سڑک سنسان ہے۔"

ڈرائیور کے الفاظ بڑے تسلی بھرے تھے، لیکن یشونت کو پوری طرح اطمینان نہیں ہو رہا تھا اس نے پستول کو مضبوطی سے تھامے رکھا۔

انہوں نے ٹیلی فون پر معلوم کر لیا تھا کہ ایکسیڈنٹ چندی گڑھ کے قریب ہی ہوا تھا۔ اپنا کی

گوربخش سنگھ پریت لڑی 1895ء-1977ء

پنجابی زبان کے ترقی پسند ادیب، کہانی نویس، ناول نگار، ڈرامہ نگار، مصنف اور ایڈیٹر سردار گوربخش سنگھ 26 اپریل 1895ء کو پاکستان کے شہر سیالکوٹ میں پیدا ہوئے۔ ان کی عمر سات برس تھی کہ ان کے والد کا انتقال ہو گیا۔ سیالکوٹ سے میٹرک کے بعد ایف سی کالج لاہور میں داخلہ لیا، معاشی مشکلات کی وجہ سے کالج کے ساتھ ساتھ 15 روپے ماہوار میں ایک مختصر وقت کے لیے کلرک کی نوکری شروع کر دی، بعد میں 1913 میں تھامسن سول انجینئرنگ کالج، روڑکی سے ڈپلومہ حاصل کیا۔ فوج میں بھرتی ہو کر عراق اور ایران گئے، 1922ء امریکہ میں مشی گن یونیورسٹی میں انجینئرنگ کی ڈگری لے کر واپس آئے اور ایک ریلوے انجینئر کے طور پر ملازم ہوئے۔ پیشے کے اعتبار سے ایک کامیاب انجینئر ہونے کے ساتھ ساتھ انہوں نے پنجابی ادب میں بھی طبع آزمائی کی اور اپنی الگ شناخت بنائی۔ 1933ء میں ماڈل ٹاؤن، لاہور سے پنجابی اور اردو زبان میں ایک ماہانہ میگزین "پریت لڑی" کی اشاعت شروع کی، جو لوگوں میں اتنا مقبول ہوا کہ آپ کا نام ہی "گوربخش سنگھ پریت لڑی" پڑ گیا۔

1936ء میں انہوں نے لاہور اور امرتسر کے درمیان "پریت نگر" یعنی محبت کرنے والوں کا شہر کے نام سے ایک شہر آباد کیا جو صرف ترقی پسند شاعروں، ادیبوں اور امن دوست دانشوروں اور فن ثقافت سے تعلق رکھنے والے افراد کے لیے ہی مختص تھا۔ برطانوی دور میں "پریت نگر" کو ترقی پسند ادیبوں اور سماجی انقلاب کے لیے جدوجہد کرنے والے کارکنوں کے مرکز کی حیثیت حاصل تھی۔ فیض احمد فیض، ساحر لدھیانوی، امرتا پریتم، نور جہاں (گلوکارہ)، بلراج ساہنی (اداکار)، شوبھا سنگھ (پینٹر)، اپیندر ناتھ اشک، بلونت گارگی، کرتار سنگھ دگل اور حمید اختر جیسے ادیب اس شہر کے باسی تھے۔ گوربخش سنگھ ہر سال یہاں ادبی اجتماع منعقد کرتے جس میں برصغیر کے کونے کونے سے ادیب، شاعر اور دانشور شریک ہوتے۔ تقسیم ہند کے وقت جب یہ شہر بھی فسادات سے محفوظ نہ رہا تو گوربخش سنگھ دلبرداشتہ ہو کر دہلی چلے گئے۔ 1950ء کی دہائی میں واپس آئے اور "پریت لڑی" دوبارہ شروع کیا۔

کہانی، ناول، ڈرامے، مضامین اور بچوں کے ادب پر آپ کی پچاس سے زائد کتب شائع ہوئیں۔ میکسم گورکی کے ناول "ماں" کے پنجابی ترجمہ پر آپ کو سوویت نہرو ایوارڈ سے نوازا گیا۔

پنجابی ادب کا یہ معروف نام 20 اگست 1978ء کو اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ لیکن پریت لڑی اور پریت نگر ابھی تک پرانی روایات کے امین کے طور پر قائم دائم ہے

کھلی جیپ کے ساتھ کوئی بس ٹکرا گئی تھی۔ ایتا جیپ سے باہر گر پڑی اور بس کا کوئی سخت حصہ اس کا ماتھا پھوڑ کے آگے بڑھ گیا تھا اور اسے ہسپتال پہنچا دیا گیا تھا۔

ہسپتال پہنچ کر معلوم ہوا کہ ایتا کی موت موقع واردات پر ہی ہو گئی تھی۔ اٹھارہ برس کی خوبصورت لڑکی کی لاش پر چادر پھیلی ہوئی تھی کمل اس سے لپٹ گئی۔ یشونت اس کی طرف دیکھ نہیں رہا تھا۔ اس نے

موبنہ دوسری جانب کر کے رومال آنکھوں کے سامنے رکھ دیا۔

"اپنی اپنا دیوی کے آخری درشن کر لیجیے۔"

کمل نے یشونت سے کہا۔ "نہیں.... میں اپنا کا خوبصورت اور ہنس مکھ چہرہ ہی اپنی آنکھوں میں رکھنا چاہتا ہوں۔ یہ چہرہ میرے لیے نہیں۔ اس ظالم بس ڈرائیور کے لیے ہے، جس نے ہماری اپنا کو ختم کر کے پیچھے گھوم کے اس کی طرف دیکھا تک نہیں۔ یہ چہرہ میری اپنا کا نہیں۔ ہاتھ اسی کے ہیں۔ میں ان خوبصورت ہاتھوں کو چوم لیتا ہوں۔"

سردار ڈرائیور کے رونے کی آواز تو نہیں آ رہی تھی۔ لیکن رومال سے اس کا جلدی جلدی آنکھیں پونچھنا بتا رہا تھا کہ اس سے اپنے آنسو روکے نہیں جا رہے تھے۔

اپنا کو اسٹریچر پر ڈال دیا گیا۔ قریب ہی دو نرسیں بھی تھیں۔ اسٹریچر کو ایک طرف سے اپنا کے ماما نے تھاما اور دوسری جانب سے سردار ڈرائیور نے مردہ اپنا کو ٹیکسی کی پچھلی سیٹ پر احترام کے ساتھ لٹا دیا اگلی سیٹ پر یشونت اور کمل ڈرائیور کے ساتھ بیٹھ گئے۔ ڈرائیور کے ہاتھ کئی مرتبہ کانپے، مگر وہ رکا نہیں ہاتھوں پر قابو پا کر وہ گاڑی چلاتا رہا۔

❖❖❖

لدھیانہ میں اپنا کی ننھیال میں صبح کو وہ اپنا کے داہ سنسکار کی تیاری ہو رہی تھی۔ سب رشتہ دار ہنس مکھ اپنا کی باتیں یاد کر کے سسک رہے تھے۔ ایک طرف کھڑے ہوئے سردار ڈرائیور کے آنسو دوسروں کی طرح چھم چھم تو نہیں بہہ رہے تھے، مگر ایک ایک کر کے ٹپک ضرور رہے تھے اور وہ بار بار رومال سے انہیں پونچھ لیتا تھا۔

سب نے اس سے کچھ کھانے کے لیے اصرار کیا۔ ان کے سامنے کھانا لا کر بھی رکھا گیا۔ اس نے کوئی چیز منہ میں نہیں ڈالی۔

چتا پر اپنا کو لٹا دیا گیا۔ رشتہ دار چتا پر لکڑیاں چن رہے تھے۔

بھاری لکڑیاں سردار ڈرائیور نے چتا پر رکھیں، اور جب آخری بار چہرہ دکھایا جا رہا تھا تو سردار ڈرائیور بھی آگے بڑھا اور ہاتھ جوڑ کے سر جھکا کر روتا رہا۔

اپنا کا داہ سنسکار ہو گیا۔ یشونت اور کمل جس طرح گئے تھے۔ اسی طرح ٹیکسی میں واپس لوٹ آئے۔ لیکن اس بار یشونت نے پستول پر ہاتھ نہیں رکھا تھا اسے سوٹ کیس میں بند کر دیا تھا اور نہ اس نے ڈرائیور کی ہر حرکت پر نظر رکھی، بلکہ وہ اور کمل ڈرائیور کی احتیاط باکمال ڈرائیونگ اس کے خاموش نازک دل کی جی ہی جی میں تعریف کرتے رہے تھے۔

ڈرائیور راستے میں کہیں رکا نہیں۔ کمل سارے راستہ اس کی چوڑی پشت کی جانب تکتی رہی۔ سوچتی رہی کہ اس سردار کی ہرادا باقی ٹیکسی ڈرائیوروں سے کیسی مختلف اور انوکھی اور خاص طور سے سردار ڈرائیوروں کے مقابلے میں۔

کوٹھی پہنچ کر ڈرائیور نے کمل کی طرف کا دروازہ خود کھولا۔ کمل کی آنکھیں نم تھیں۔ شاید اس خیال سے کہ اب کبھی اپنا کی ہنسی کی روح کی جھنکار اس بدقسمت کوٹھی میں سنائی نہیں دے گی۔

یشونت نے اپنے بٹوے میں اسی روپے کے نوٹ نکال کر ڈرائیور کے ہاتھ میں تھما دیے۔ ڈرائیور نے دس دس کے پانچ نوٹ جیب میں ڈال کر باقی تین

یشونت کو واپس کر دیے۔

"نہیں سردار جی۔ یہ میں نے آپ کو انعام کے طور پر نہیں دیے یہ آپ کا حق بنتا ہے۔"

"میرا حق آپ پر بالکل نہیں بنتا۔" ڈرائیور نے مستحکم سی آواز میں کہا "آپ کے لیے جانے سے پہلے میں نے ایک دم انکار کر دیا تھا۔ صرف جب آپ کے نوکر نے بتایا کہ بروقت پہنچنے پر شاید کسی کی جان بچ جاسکے تو میں تیار ہو گیا۔"

"آپ اسی کی طرف سے لے لیجیے۔" یشونت نے نوٹ ڈرائیور کی جیب میں ڈال دیے، لیکن اس نے جلدی سے نکال کر واپس کر دیے۔

"وہ اگر بچ جاتی تو میں اس سے بدلے لیتا..... آپ سے میں نہیں لوں گا، کیونکہ آپ کے لیے میں نے بڑا خشک انکار کر دیا تھا۔

یشونت ایک کوشش اور کرنے والا ہی تھا کہ کمل نے روک دیا۔ "یش جی! انہیں مجبور نہ کیجیے۔ ان کا احسان ہم نوٹوں سے ادا نہیں کر سکتے۔ ان کا یہ احسان، میں ان کو یقین دلاتی ہوں۔ ساری عمر اچھائی کی ناقابل فراموش یاد کی طرح سنبھال کر رکھوں گی۔" اور کمل کا گلا بھر آیا۔

ڈرائیور کمل کے چہرے کی طرف دیکھنے لگا۔ یشونت کے ساتھ اس نے باتیں کی تھیں۔ لیکن اس کے چہرے کی طرف ایک بار بھی نہیں دیکھا تھا۔ کمل کی طرف دیکھ کر اس نے ایک کاغذ اپنی جیب سے نکال کر اس کی طرف بڑھا دیا۔ "میں نے اپنے دل میں فیصلہ کیا تھا کہ یہ کاغذ میں آپ میں سے کسی کو نہیں دکھاؤں گا۔ لیکن بی بی جی کے لفظوں میں ایسا کچھ ہے کہ میں اپنے فیصلے پر قائم نہیں رہ سکا۔"

کمل نے وہ کاغذ کھول کر پڑھا۔ وہ ایک تار تھا۔ پڑھتے ہی کمل کی آنکھیں یوں بہہ نکلیں جیسے آسمان سے کوئی بادل یکایک ٹوٹ پڑتا ہے۔ تار فارم بھیگ گیا۔ یشونت نے کمل کے ہاتھ سے تار لے کر پڑھا "بچا اچانک چل بسے۔ فوراً پہنچو۔"

"یہ تار ایک گھنٹہ پہلے، مجھے ملا اور میں گاڑی اڈے پر دے کر بارہ بجے کی ریل سے گاؤں جانا چاہتا تھا۔ مگر جب آپ کے نوکر نے بتایا کہ موقع واردات پر فوراً پہنچنے سے آپ کی بیٹی کی جان بچ سکتی ہے تو میں نے سوچا کہ چاچا کو تو واپس نہیں لا سکتا۔ وہ بھائی گھر پڑے ہیں ہی، اگر اس بی بی کی جان بچ جائے مگر راستے میں چاچا کی یاد گاڑی کے وہیل پر میرے ہاتھ محفوظ نہیں رہنے دیتی تھی۔"

کمل اور سسک پڑی۔ ساڑی کے کونے سے آنکھیں اور منہ پونچھ کر اس نے ہاتھ جوڑ دیے اور کہا۔ "اچھے سردار جی..... کیا مجھے اپنے چرنوں کو چھو لینے دیں گے.....؟"

ڈرائیور نے کمل کے جڑے ہوئے ہاتھوں کو پکڑ کے اپنے ماتھے پر لگا لیا اور اپنی آنکھیں پونچھتا ہوا وہ ٹیکسی میں بیٹھ گیا۔

سڑک کی بجری پر پہیوں نے کرچ کرچ کی۔ کمل ٹکٹکی لگائے ٹیکسی کو دیکھتی رہی۔ ٹیکسی پھاٹک سے گزری۔ کمل کے پاؤں لڑکھڑا گئے۔ یشونت نے اسے سہارا دینے کے لیے بازوؤں میں لے لیا۔ "اندر چلو کمل، گر پڑو گی۔"

لیکن کمل اتنی دیر تک وہیں کھڑی دیکھتی رہی جب تک ٹیکسی اسے نظر آتی رہی۔

❋

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔

بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی... مرد کی انا اور عونت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

نئی قلم کار آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

تیرہویں قسط

"نہیں.... نہ.... نہیں.... بابی"

"میری بات سنو بابی..."

"یا اللہ!"....رات کے پہر پارس گھبرا کر اٹھ بیٹھی۔ رات کا ابھی پہلا پہر ہی گزرا تھا۔ وہ بھی ابھی عشاء کی نماز پڑھ کر لیٹی تھی کہ اس خواب کی دہشت

سے اس کی آنکھ کھل گئی۔

کمرے میں گہری خاموشی تھی۔ وہ پسینے سے بھیگی اپنی حواس بحال کرنے لگی۔

اف یہ کیا ہونے والا ہے.... ؟ اس کے ذہن میں ایک فلم سی چلنے لگی۔ اس نے سر پکڑ لیا۔

کیا کروں..... ابھی اماں کو اٹھاؤں .... ؟ اس نے پاس لیٹی سکینہ کو دیکھا جو گہری نیند میں تھی۔ پارس کی بڑبڑاہٹ پر بھی اس کی آنکھ نہ کھلی تھی۔

نہیں صبح تک کا انتظار مجھ سے نہ ہوگا.... وہ بے چین ہونے لگی۔

مجھے ابھی اماں کو بتانا ہے۔ یہ خواب اچھا نہیں۔ یا اللہ خیر رکھنا۔ وہ خود سے بولی اور پھر اس نے سکینہ کو ہلا کر جگانا شروع کر دیا

"اماں اٹھیں۔ اماں...."

"ہوں.... ہاں ہاں.... " پارس کے اس طرح اٹھانے پر سکینہ بوکھلا گئی۔

"یا اللہ کیا بھونچال آگیا۔ سب ٹھیک ہے ناں" اس نے نیند کی آدھی جاگی آدھی سوئی سی حالت میں پارس کو دونوں کندھوں سے جکڑ لیا۔

"کیا ہوا تجھے ڈر لگ رہا ہے کیا"۔ وہ بولی

"نہیں اماں۔ میں ٹھیک ہوں"۔ اس نے سکینہ کو تسلی دی

"بس آپ اٹھیں اور میری بات سنیں"۔ پارس کے لہجے میں شدید بے چینی تھی

"ایک تو ایسے ہلا ہلا کر میرے اوسان خطا کئے دے رہی ہے، صبر جا ذرا دل سنبھلنے دے" اس نے جلدی سے خود کو سنبھالا۔ پارس بے تابی سے اس کی جانب دیکھنے لگی۔

"اچھا اچھا۔ اب آپ پریشان نہ ہوں۔ بس میری بات غور سے سنئے"۔

"ہاں بول"۔ سکینہ توجہ سے اس کی بات سننے لگی۔

"اماں میں نے خواب دیکھا ہے"۔

"وہ تو تو اکثر دیکھتی ہے"۔ سکینہ بولی

"ہاں مگر"....

"اللہ خیر کچھ برا تو نہیں ہونے والا.... ؟" سکینہ اب پوری طرح جاگ گئی تھی۔

"اماں سن تو پہلے"۔ پارس روہانسی سی ہوگئی۔

"ہاں بول چندا۔ میں سن رہی ہوں۔ اللہ سب خیر کرے"۔ سکینہ بھی پریشان ہونے لگی۔

"اماں کلثوم باجی کو ہماری ضرورت ہے"۔ وہ بغیر تمہید باندھے بولی۔ وہ تکلیف میں ہے۔

"اف!! یہ کلثوم...." سکینہ نے اپنا سر پکڑ لیا۔

"ارے تیرے دماغ پر تو کلثوم سوار ہوگئی ہے۔ لے بھلا مجھے خواب سنانے بیٹھی تھی اور بات اس کلثوم کی کر رہی ہے"۔

"نہیں اماں میں نے جو بھی دیکھا ہے وہ کلثوم باجی کے لئے ہی ہے"۔

"کیا دیکھا بھلا؟ کچھ بتا تو"۔

"نہیں بس! اگر ہم نے اس کا خیال نہ کیا تو وہ مر جائے گی"۔ پارس کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔

سکینہ اسے روتا دیکھ کر سوچ میں پڑ گئی۔ وہ سمجھ گئی تھی پارس ایسے ہی پریشان نہ تھی۔

ان کی باتوں کی آواز سے باہر سوئے شفیق کی بھی آنکھ بھی کھل گئی تھی۔

"کیا ہو گیا ہے کڑیو؟ .... سوئی نہیں ابھی تک"

شفیق نے مذاق میں آواز لگائی۔

مگر اندر سے کوئی جواب نہ پا کر اس نے آدھا اٹھ کر اندر جھانکنے کی کوشش کی۔ اسے کھڑکی سے پارس کا سر ہلتا ہوا نظر آیا۔

جگ تو رہے ہیں دونوں تو آواز کیوں بند ہو گئی۔

وہ تشویش میں اٹھ کر اندر آ گیا۔ پارس کی آنکھوں میں آنسو اور سکینہ کا پریشان سامنہ دیکھ کر وہ گھبرا گیا۔ "ارے کیا ہو گیا"۔ وہ تیزی سے پارس کی جانب لپکا۔

پارس نے جلدی سے آنکھیں صاف کر لیں مگر خاموش رہی۔ بس سکینہ کی طرف دیکھے جا رہی تھی۔

"آخر ہم اس کی کیا مدد کر سکتے ہیں بھلا" گہری سوچ میں ڈوبی سکینہ شفیق کی بات ان سنی کر کے بولی۔

"اماں ہمیں ان سے بات کرنی چاہیے۔ وہ جس صدمے میں ہیں اس سے باہر نکالنا بھی ہماری ہی ذمہ داری ہے"۔ پارس بولی۔

"او! کس کی بات کر رہے ہو"۔ شفیق جھلایا

"وہ بابا"... پارس نے سکینہ کی طرف دیکھا۔

"ہاں بتا۔ ساری بات بتا اپنے بابا کو پھر سن ان کا جواب"۔ سکینہ جھلائی۔

"بابا مختصر بات یہ کہ کلثوم باجی کی ذہنی حالت ٹھیک نہیں ہے لیکن انہیں کوئی نہیں سمجھ پا رہا۔ ہمیں ان سے بات کرنی چاہیے۔ ورنہ وہ کوئی غلط قدم اٹھا سکتی ہے"۔

"غلط قدم سے کیا مطلب تیرا؟"

"میرا مطلب اگر کلثوم باجی کو کچھ ہو گیا تو"۔ وہ پھر رونے لگی۔

"ارے ارے روسٹ کچھ نہیں ہو گا اسے۔ وہم ہے تیرا"۔ شفیق سکینہ کی بے چینی دیکھتے ہوئے اسے تسلی دینے لگا۔

"نہیں بابا....! میں نے دیکھ لیا ہے۔ وہ ٹھیک نہیں ہے" اس بار پارس کا لہجہ بدلا ہوا محسوس ہوا۔

"پر تجھے کیا لگتا ہے....؟ تو ان سے جا کر کہے گی کہ میں خواب دیکھا ہے اور وہ مان جائیں گے"....؟ سکینہ کی بات میں دم تھا۔

"کچھ بھی ہو اماں .... کیسے بھی مجھے کلثوم باجی سے ملنا بہت ضروری ہے"۔ وہ اسی لہجے میں بولی۔

شفیق نے اس وقت بہتر جانا کہ وہ خاموش ہو جائے۔

"اچھا ٹھیک ہے، ہم صبح اس پر بات کرتے ہیں"۔ اس نے تسلی دی

"ہاں ہم کل جائیں گے ان کے گھر"۔ پارس اٹل لہجے میں بولی

"ہاں ہاں ضرور۔ ابھی تو تو لیٹ جا"۔ شفیق اسے زبردستی سلانے لگا۔

"نہیں بابا میں تھوڑی دیر میں لیٹتی ہوں"۔ اس کے چہرے پر اب ہلکی سی سرخی آ گئی تھی۔ وہ خاموشی سے نظریں چرا کر پلنگ سے نیچے اترنے لگی۔

"کہاں جا رہی ہے"۔ سکینہ گھبرا گئی۔

"ارے اتنی رات.... پورا گاؤں سو رہا ہو گا ابھی جگانے کی کیا؟"۔ دونوں اٹھ کھڑے ہوئے۔

"نہیں اماں میں یہیں ہوں باہر"۔ وہ مزید کچھ کہے بغیر دوسرے کمرے میں چلی گئی جہاں وہ زیادہ تر وقت نماز اور مراقبے میں گزارتی تھی۔

سکینہ اس کے پیچھے پیچھے چل دی۔ مگر شفیق نے

اس کا ہاتھ پکڑ کر روک لیا

"رک جا"۔ اس نے اشارے سے منع کیا۔

مگر سکینہ سے زیادہ دیر رہا نہ گیا وہ آہستہ آہستہ دبے قدموں کمرے کے باہر جا کر کھڑی ہو گئی۔ دروازے پر بھاری پردہ پڑا ہوا تھا۔ اس نے پردہ ذرا سا سرکا کر اندر کمرے میں جھانک کر دیکھا۔ پارس آنکھیں بند کیے آلتی پالتی مارے بیٹھی تھی۔ اس کے لب مسلسل ہل رہے تھے۔

شفیق بھی اس کے پاس آ کر کھڑا ہو گیا تھا۔

چل بیٹھ ادھر۔

اس نے سکینہ کو باہر پلنگ پہ بیٹھنے کا اشارہ کیا اور خود بھی وہاں سے ہٹ گیا۔

پارس کی اس حالت پر دونوں کو معاملے کی سنگینی کا احساس ہو رہا تھا اور پھر وہ اس کے روحانی تشخص کو جانتے ہوئے اس کی بات رد بھی نہیں کر سکتے تھے۔

"پتہ نہیں کہ اب کیا ہونے والا ہے....؟" سکینہ سہمے ہوئے انداز میں بولی

"مت پریشان ہو.... کچھ نہیں ہوگا"۔

"نہیں جی کلثوم کا اس کی کوئی اور توڑ نہیں ہے یہ آپ بھی جانتے ہو"۔

"ہاں تو....؟ اس سے کیا ہوتا ہے"۔

"کیوں نہیں ہوتا.... آخر وہ اس کی لاڈلی بہن ہے"۔ سکینہ بے چین ہوئی

"تو پھر اس میں فکر والی کیا بات ہے؟" شفیق زور دے کر بولا

"اگر کلثوم دوبارہ بہت ہوئے رحمدین اور بابو کے قریب ہوگئی تو"۔ سکینہ سہمے ہوئے انداز میں بولی۔

شفیق نے اسے غور سے دیکھا سکینہ کا رنگ اس وقت کسی قیمتی چیز کے کھو جانے کے خوف سے پیلا ہو پڑنے لگا تھا۔

اسے اس قدر سہما ہوا دیکھ کر شفیق کے چہرے پر مسکراہٹ آ گئی۔

سکینہ نے جو اسے مسکراتے دیکھا تو حیرت سے بولی۔ "آپ ہنس رہے ہو"۔

"ہاں تو اس مذاق پر ہنسوں نہیں تو اور کیا کروں"۔

"کیا مطلب....؟ یہ آپ کو مذاق لگ رہا ہے....؟" سکینہ چڑی

"اری نیک بخت کیا تجھے اپنے پیار پر بھروسہ نہیں ہے"۔ شفیق بولا

وہ چپ رہی۔

"اچھا اس پہ ہاتھ رکھ کر بتا"۔ وہ پھر مسکرایا

"ہاں ہے۔ وہ میری بچی ہے اللہ نے اسے میری جھولی میں ڈالا ہے"۔ وہ جذباتی ہونے لگی۔

"ہاں تو پھر جس نے دی ہے وہی اسے تیرا بنا کر بھی رکھے گا.... اور پارس بھی اب بچی نہیں رہی گھر سے کھونے کا فرق ہم سے زیادہ جانتی ہے وہ۔ اس پر یقین کرو"۔ شفیق نے سکینہ کا ہاتھ تھام لیا۔

سکینہ نے تھوڑی دیر کے لیے آنکھیں میچ لیں۔ دو ننھے قطرے شفیق کے ہاتھ پر گرے۔

"اوہو۔ بس چپ...." اس نے بچوں کی طرح پچکارا۔ سکینہ نے رونے سے گریز برتی۔ جیسے دل کے اندیشوں کو جھٹک رہی ہو۔

"تو فکر نہ کر۔ مجھے پارس کی بات پر نہ جانے کیا یقین ہے اس میں"۔

"آئے نہ آئے کیا مطلب ہے تیرا۔ آخر تو ماسٹر صاحب کو ایسے کیوں کہہ رہی ہے" شفیق الجھا

"ارے آپ بھی کیا ماسٹر صاحب کو لے کر بیٹھ گئے۔ ابھی کا مسئلہ تو سمجھا نہیں"۔ سکینہ کا دماغ حالیہ مسئلے میں شدت سے الجھا ہوا تھا

شفیق کو آثار اب بالکل بھی ٹھیک نہیں لگ رہے تھے۔ وہ سمجھا شاید پارس ان کے نہ جانے کی وجہ سے ناراض ہو رہی ہے۔

"اچھا چل.... ناراض مت ہو ہم تیرے ہر فیصلے میں تیرے ساتھ ہیں"۔ شفیق نے اسے یقین دلایا۔

پارس نے اس کی طرف ایک نظر دیکھا۔

"جی بابا"۔ وہ مسکرائی

"ہاں پر دیکھ ایسے صبح صبح کسی کے گھر جانا اچھا نہیں۔ تھوڑا سورج چڑھ جائے تو پھر چلتے ہیں۔ ٹھیک ہے نا؟"

"جی" پارس اس کا جواب سن کر مطمئن سی ہو گئی مگر اسی طرح پریشان کچھ کشمکش میں بیٹھی رہی۔

"اچھا ایک بات تو مان لے میری" سکینہ ہار مانتے ہوئے بولی

"جی اماں، ان سے یہ مت کہنا کہ تو نے خواب دیکھا ہے۔ دیکھ پتر یہ گاؤں والے تیری اس بات کو نہیں سمجھ پائیں گے"۔ سکینہ نے اسے مزید سمجھانے کی کوشش کی۔

"وہ پتہ نہیں کیا سمجھیں تجھے.... کیا کہیں تجھے...؟"

پارس اس کی یہ بات سن کر کچھ نہیں بولی

اسے خاموش دیکھ کر سکینہ دوبارہ بولی "تو میری بات سمجھ رہی ہے ناں"۔ اس نے تصدیق چاہی

"جی اماں"۔ اس نے اثبات میں گردن ہلا دی

سکینہ نے اسے کبھی اتنا پریشان نہیں دیکھا تھا۔ یقیناً بات کچھ سنگین سی ہے ورنہ یہ اتنا بے چین نہ ہوتی۔ سکینہ نے دل میں سوچا۔

اور دن چڑھے تک پارس شفیق کا ہاتھ تھامے کلثوم کے گھر کی طرف چل پڑی تھی۔

سکینہ پورے راستے آیتوں کا ورد کرتی رہی کبھی پارس پر پھونکتی تو کبھی شفیق پر۔

جیسے جیسے رحم دین کا مکان قریب آ رہا تھا اس کا دل بیٹھے جا رہا تھا۔ وہ بے چینی سی خیر کی دعائیں مانگتی ان کے ساتھ ساتھ چلتی جا رہی تھی۔

کاش وہ گھر پر ہی ناں ہوں۔ سکینہ کے دل سے دعا نکلی۔ مگر اسے دعا مانگنے میں دیر ہو گئی اور رحم دین تو گھر کے دروازے پر ہی کھڑا تھا۔

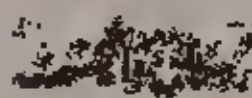
شفیق اور پارس بالکل خاموش تھے۔ غالباً دونوں اپنی جگہ یہی سوچ رہے تھے کہ بات کیسے کی جائے۔

اسے سامنے دیکھ کر پارس نے سلام کیا۔ شفیق نے ہاتھ آگے بڑھایا۔

مگر رحم دین نے کسی خاص گرمجوشی کا مظاہرہ نہیں کیا۔

"کہاں جا رہے ہو"۔ رحم دین اس وقت کو انہیں اپنے گھر کے پاس کھڑا دیکھ کر بھی انجان بنتے ہوئے بولا۔

"ارے بھائی ہم تو تمہی سے ملنے آئے ہیں"۔ شفیق زبردستی مسکراتے ہوئے بولا۔

"ہیں جی"۔ رحم دین حیرت سے منہ کھولے اسے دیکھنے لگا۔

"سب خیر تے ہے؟" ۔وہ بولا

"ہاں ہاں سب خیر ہے۔ وہ کچھ ضروری بات کرنی تھی اگر اندر چلو تو"۔ شفیق نے درخواست گزار سے سے لہجے میں کہا۔

"ہاں ہاں آؤ آؤ" رحم دین کے چہرے پر پریشانی کے آثار ابھرنے لگے تھے۔ مگر پھر بھی نہ چاہتے ہوئے وہ انہیں اندر لے گیا۔ سامنے کنیز جو پلنگ پر چادر بچھا رہی تھی اس نے ہاتھ وہیں کے وہیں رک گئے۔

"تم"....: اس نے ناگواری سے کہا

"ہاں وہ .... انہیں میں گھر میں لایا ہوں"

رحم دین نے انہیں بیٹھنے کا اشارہ کیا۔

"تو جا اندر" وہ کنیز کی طرف دیکھ کر بولا۔

"نہیں۔ انہیں بھی یہیں رہنے دیں۔ آپ دونوں کے سامنے بات ہو تو اچھا ہے"۔ پارس اعتماد سے بولی

پارس کے اس انداز پر کنیز کی بھنویں چڑھ گئیں۔ رحم دین نے اسے گھور کر دیکھا

"کل کی بچی ہم سے بات کرے گی"۔

رحم دین بولا

"وہ بات تو ہمیں کرنی ہے۔ پر تسی آرام سے بیٹھو گے تو بات ہوگی ناں"۔ شفیق ذرا تیز لہجے میں بولا۔ اس کے کہنے پر چاروناچار دونوں بیٹھ گئے۔

"سکینہ تو شروع کر".... اس نے سکینہ کی طرف دیکھا۔

"جی" وہ تھوک نگل کر بولی۔ "وہ بات دراصل یہ ہے کہ کلثوم ہمارے گھر آئی تھی پتہ ہے ناں"۔ اس نے سوالیہ نظروں سے دیکھا۔

"آئی نہیں تھی تو زبردستی اسے لے گئی تھی"۔ کنیز نے اکھڑا سا جواب دیا "اور ویسے بھی ہمارے معاملات میں دخل اندازی کی ضرورت نہیں ہے سمجھی"۔ کنیز کا اشارہ واضح طور پر کلثوم اور اس کی شادی کی طرف تھا

سکینہ سٹپٹا گئی۔

اسے گڑبڑاتا دیکھ کر شفیق جلدی سے بولا

"دراصل کلثوم کی کی طبیعت بارے میں کچھ بات کرنا تھی".... اور پھر اس نے خواب کا ذکر کیے بغیر پارس کی بات ان تک پہنچا دی۔

مگر پھر وہی ہوا جس کا دونوں کو یقین تھا

❖❖❖

"اف اب رونا تو بند کر"۔ ناظمہ نے کلثوم کو چپ کرانے کی کوشش کی۔ "تجھ سے کہا کس نے تھا پارس کے پاس جانے کو"۔

"ارے میری بدنصیبی مجھے لے گئی تھی اس منحوس کے پاس.... سچ میں بڑی ہی غرور والی ہے خود کو بڑا قابل سمجھتی ہے وہ"۔ کلثوم نے ناک بھوں چڑھائی۔

"کہہ رہی تھی، کلثوم باجی آپ کی دوست نے آپ سے جھوٹ بولا ہے"۔ وہ اس کی نقل اتارنے لگی۔ ناظمہ اس کی بات سن کر چپ ہو گئی۔

"سچ اس کی باتوں سے بڑا دل گھبراتا ہے اس لئے آج تیرے پاس چلی آئی"۔ وہ بولی

"اچھا! [illegible] کہاں ہیں"۔ اس نے نظریں چراتے [illegible] کہا

"رکھا ہے [illegible] کہاں [illegible]"۔ کلثوم کے چہرے پر ابھی بھی تلخی تھی

"تجھے پتہ [illegible] راتوں میں بھی نظر آتی

تھی۔ قسم سے چڑیل ہے چڑیل"۔ توبہ توبہ۔ وہ کانوں کو ہاتھ لگانے لگی۔

"ہونہہ، میں اس کی بات کیسے مانوں۔ مجھے پتہ ہے تو مجھ سے کبھی بھی جھوٹ نہیں بولے گی۔ ہے ناں" کلثوم بڑے اعتماد سے بولی مگر پھر بھی اس کی آواز میں ہلکا سا لرزہ تھا۔

کلثوم کی اس بات پر ناظمہ نے نظریں چرا لیں۔

"میں نے صحیح کہا ناں"۔ کلثوم اسے شکی نظروں سے دیکھنے لگی۔

"لے سموسے کھا۔ سچ بڑے مزے کے ہیں"۔

ناظمہ نے اس کی بات نظر انداز کرتے ہوئے سموسہ اس کے آگے بڑھا دیا۔

مگر اس کا یہ انداز کلثوم کو بے چین کرنے لگا۔ وہ خود کو مسلسل جھوٹی تسلیوں سے سمجھانے کی کوشش کر رہی تھی اس کا دل کانپنے لگا۔

"ناظمہ میری طرف دیکھ"۔ اس نے سموسہ واپس پلیٹ میں ڈال دیا۔

"کھا قسم۔ تو نے صحیح صحیح پڑھا تھا۔ اس میں لکھا تھا ناں کہ اسے مجھ سے محبت ہے"۔ کلثوم نے اس کا ہاتھ پکڑ کر اپنے سر پر رکھ دیا۔

"اف یہ کیا کر رہی ہے تو"۔ ناظمہ ڈر گئی۔ اس نے اپنا ہاتھ بمشکل اس سے چھڑا لیا۔

"ہائے اوئی قسم کھاؤں اپنی جان کی"۔ وہ جان چھڑانے لگی

"دیکھ....! مجھ سے نظر نہ چرا۔ سیدھی بات کر"۔ اس نے ناظمہ کا ہاتھ پکڑ لیا

"اف۔ درد تو ہٹ" ناظمہ نے اسے دھکیلا!

"اس کا مطلب کہ تو نے بھی جھوٹ بولا تھا مجھ سے"۔ کلثوم نے اسے بازوؤں سے پکڑ لیا۔

"اف چھوڑ مجھے۔ میری بات تو سن"۔ ناظمہ تکلیف سے چلانے لگی۔

"دیکھ کلثوم کوئی آ جائے گا۔ اماں بہت مارے گی۔ تو صبر سے میری بات سن...." اس نے پھولی ہوئی سانسوں میں کلثوم کو ٹھنڈا کرنے اور خود کو بچانے کی کوشش کی۔

"بیٹھ تو ادھر"۔ اس نے اسے پکڑ کر زبردستی پلنگ پر بٹھا دیا۔

اب ناظمہ کے پاس اپنی غلطی تسلیم کرنے سوا کوئی اور راستہ نہ تھا۔

"قسم سے میری جو سمجھ آیا وہ پڑھ دیا تھا"۔ اس نے سر پہ ہاتھ رکھ لیا۔

"اور مجھے کیا پتہ تھا کہ وہ دھوکہ باز تیری نا سمجھی کا فائدہ اٹھانے گا"۔ ناظمہ نے اپنی صفائی دینی چاہی۔

کلثوم اپنی جگہ بے چین ہو گئی "مطلب تو یہ جتی ہے کہ پڑھی لکھی ہے ہی نہیں تھی"۔ اس کی نظریں ناظمہ پر گڑ گئیں جیسے تیر نشتر تھیں۔

ناظمہ نے گھبرا کر بلنگے سے ہاں میں سر ہلا دیا

"یعنی یعنی.... اس میں وہ نہیں لکھا تھا جو تو نے پڑھا"۔ کلثوم اپنے ہوش کھونے لگی۔

"ہے ناں بول"

"دیکھ کلثوم جو ہوا اسے بھول جا"۔ ناظمہ بہت جتا کر بولی

"اور میں بھی کونسا پڑھی لکھی ہوں، کوئی پانچ جماعتیں تو ہوں نہیں۔ وہ تو بس شوق شوق میں کچھ حروف جوڑ لیتی تھی" ناظمہ نے پھر اپنی صفائی پیش کی۔

"پھر تیری اس حرکت سے میرا دل.... اُف میرا دل...." اس کے الفاظ اٹکنے لگے۔

"اُف.... کلثوم سنبھال خود کو"۔ ناظمہ گھبرا گئی۔ وہ اس کے ہاتھ سہلانے لگی۔ ناظمہ پھر بولی۔ "ارے بھاڑ میں ڈال اس بے وفا کو۔ آگ لگے اسے"۔ ناظمہ اسے کوسنے لگی

"خود کو سنبھال۔ کیوں لے رہی ہے اتنا دل پہ۔ ویسے بھی اب تیری شادی ہو چکی ہے۔"

"نہیں اس نے اچھا نہیں کیا"۔ اس نے ناظمہ کی بات جیسے سنی ہی نہیں۔

"دیکھ کلثوم.....! ہم لڑکیوں کے دل پر کیا بیتتی ہے یہ مرد نہیں سمجھتے۔ اسے تو اچھی لگی ہو گی وقت گزارنے کی حد تک۔ ہم سفر بنانے کے لیے نہیں۔ یہی سچ ہے"۔

"سچ کہتی ہوں۔ تو جس کے لیے اتنا تڑپتی ہے اسے اگر تیری ذرا بھی لگن ہوتی تو تجھے برادری سے لڑ کر اپناتا۔ عزت سے لے کر جاتا۔ یوں ایسے بھری دنیا میں تماشا نہ بناتا تیرا"۔ اس نے کلثوم کو آئینہ دکھانے کی کوشش کی۔

"نہیں وہ ایسا نہیں تھا نہیں"۔ مگر وہ ایک ہی بات دہرا رہی تھی

"اور یہ دنیا تو شاید ہمارے لیے بنی ہی نہیں یہاں تو ہر دوسری لڑکی ایسا ہی کوئی غم دل میں دبائے سانس بھی لے رہی ہیں اور جی بھی رہی ہے" ناظمہ اداسی سے پھر بولی۔

"نہیں میں نہیں جی سکتی۔ آخر کیا بگاڑا تھا میں نے اس کا۔ میں تو اپنی زندگی میں خوش تھی۔ جیسی بھی تھی مگن تھی۔"

"تو پھر وہ کیوں آیا؟ کیوں اس نے میرا مذاق اڑایا ہے۔ کاش میں مر جاتی۔ کاش میں مر جاؤں۔ وہ خود کو کوسنے لگی۔"

"چپ کر کلثوم کفر مت بک۔ وہ نہیں تو زندگی تو نہیں رکی تیری۔"

"میری زندگی رک گئی ہے بلکہ ختم ہو گئی ہے۔"

"اور جو جبار ہے۔ تیرا شوہر۔ کبھی سوچا ہے تو نے..... اگر تجھے اس طرح اس کا رونے الاپتے دیکھے گا تو تیری بوٹی بوٹی کر دے گا"۔ ناظمہ نے اسے ڈرایا

"کر دے میں زندہ ہوں تو کیا..... ؟ مر جاؤں بھی تو کیا؟"۔ اس کی آواز میں تلخی اترنے لگی "کم سے کم اس مسلسل عذاب سے تو چھٹکارا ملے گا"۔

وہ شکست خوردہ سی الجھی الجھی سی بولی۔

"نہیں کلثوم تو ایسا کچھ نہیں کرے گی۔ مان میری بات"۔ ناظمہ کو اس کے تیور ٹھیک نہیں لگ رہے تھے۔ مگر وہ خود بے بس تھی اس کو سمجھانے کے سوا کچھ نہیں کر سکتی تھی۔

"چھوڑ۔ جانے دے مجھے"۔ وہ اس کا ہاتھ جھٹک کر تیزی ہو گئی۔

❖❖❖

گھر میں داخل ہوئی تو سامنے پارس کو دیکھ کر ٹھٹک کر رک گئی۔ اس میں حقیقت جاننے کے بعد پارس سے نظریں ملانے کی ہمت نہ تھی۔ وہ اسے نظر انداز کر کے اندر جانے لگی۔

"لے آگئی زندہ سلامت"۔ کنیز بولی۔

"اب ٹھیک ہے۔ زندہ ہے میری بچی کچھ نہیں ہوا اسے.... دیکھ لیا ناں اسے۔ اب جاؤ یہاں سے تم لوگ۔ پیچھا چھوڑو ہمارا"۔ کنیز نے خوب غبار نکالا۔

"آپ کم سے کم باجی سے بات تو کیجئے" پارس جس کی نظریں کلثوم کو دیکھ رہی تھیں تڑپ کر بولی۔

"ارے کوئی باجی واجی نہیں ہے تیری۔ سنا تو نے۔ خوامخواہ کی باتیں نہ بنا۔ وہ ٹھیک ہے بالکل"۔ کنیز نے غصے سے پارس کو گھورتے ہوئے کہا

"پارس زیادہ ضد اچھی نہیں۔ چل یہاں سے"۔ شفیق بولا

سکینہ سے بھی اب مزید برداشت نہیں ہوا" پارس چل اٹھ۔ چل یہاں سے"۔ وہ کھڑی ہوگئی

"دیکھ تو نے اپنی ذمہ داری پوری کی۔ اب انہیں ان کے حال پر چھوڑ۔ سمجھی....؟"۔ سکینہ نے پارس کو تقریباً کھینچ کر اٹھایا اور زبردستی باہر لے آئی۔

"دیکھ لیا تو نے کیسے بے مروت ہیں۔ اب ٹھنڈ پڑ گئی تجھے؟"۔ سکینہ اپنا غصہ اتار رہی تھی۔ مگر پارس ابھی بھی پیچھے مڑ مڑ کر دیکھ رہی تھی۔

سکینہ نے پارس کا ہاتھ مضبوطی سے پکڑا ہوا تھا۔ ابھی تھوڑی دور ہی گئے تھے کہ رحم دین کے گھر سے اچانک چیخنے چلانے اور کچھ عجیب سے شور کی آوازیں سنائی دینے لگیں۔

"باجی"....پارس بے چین ہو کر تیزی سے پلٹی۔

"نہیں پارس رک" سکینہ نے اس کے ہاتھ پر اپنی گرفت مضبوط کرلی۔

مگر پارس پر تو جیسے جنون سوار تھا۔ وہ ہاتھ چھڑا کر تیزی سے دوڑتی ہوئی رحم دین کے گھر میں داخل ہوگئی۔ شفیق اور سکینہ بے بس سے اس کے پیچھے دوڑ پڑے۔

(جاری ہے)

❄

ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26ہزار کلومیٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ایئر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچایئے۔

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں نمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی تلخ ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف خوشیاں، رنگ ہیں، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ "استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے۔ استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے ہی بہت سے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے دن کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر ان غلطیوں کو ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے چند ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

ضد نے گھر اجاڑ دیا

میں پانچ بہنوں میں سب سے چھوٹی ہوں۔ ہمارے گھر میں ایک ہی کمرا تھا۔ صحن البتہ کافی کشادہ تھا۔ ایک طرف گھاس پھونس کا چھپر سا بنا کر اس کے نیچے چولہا بنا رکھا تھا۔ ابا شہر میں کپڑے کے کسی کارخانے میں چوکیدار تھے۔ وہ صبح منہ اندھیرے سائیکل پر دس بارہ میل کا سفر طے کر کے شہر جاتے اور شام کو اسی دشوار گزار اور طویل راستے سے واپس آتے۔ ماں سلیقہ مند خاتون تھیں، وہ گھر کو لیپ پوت کر صاف ستھرا رکھتی۔ سلائی کڑھائی کا کام جانتی تھی۔ کبھی کبھار گاؤں والے ان سے کپڑے بھی سلوا لیتے۔ یوں ان کی گزر اوقات ہو جاتی۔

میں نے ہوش سنبھالا تو زندگی کا یہی چلن تھا۔ پھر بہنیں جوان ہو گئیں۔ ایک بہن کی شادی چچازاد سے ہوئی اور دوسری کی پھوپھی زاد سے! وہ لوگ بھی ہماری طرح مزدور پیشہ تھے اور محنت مزدوری سے گزر اوقات کرتے۔ میری تیسری بہن کا رشتہ غیروں میں ہوا۔ وہ لوگ مالی لحاظ سے قدرے بہتر لیکن کافی سخت مزاج تھے۔ بہن کو ہمارے ہاں زیادہ آنے کی اجازت نہ تھی۔ وہ کبھی کبھی ایک آدھ دن کے لیے آ جاتی۔

میری چوتھی بہن معصوم شکل و صورت اور

سانولی رنگت کی جگہ میں اس کے برعکس کافی خوبصورت ہوں۔ چونکہ گھر میں سب سے چھوٹی تھی لہٰذا سب چاؤ پیار کی وجہ سے بگڑ گئی۔ باقی بہنیں سخت قسم کا پردہ کرتی تھیں جبکہ میں صرف دوپٹہ لے کر محلے میں ادھر ادھر گھومتی پھرتی۔ ساتھ ساتھ میں نے اپنے شوق سے گاؤں کے اسکول سے پانچ جماعتیں بھی پاس کر لیں۔

ان دنوں میری عمر اٹھارہ برس تھی جب ہمارے ہمسایوں کی وساطت سے میرے لیے شہر سے رشتہ آیا۔ ہماری ہمسائی شہر کی ایک دکان سے دوپٹے رنگوانے جاتی تھی۔ ایک روز باتوں باتوں میں پتا چلا کہ دکاندار کی شادی نہیں ہوئی اگرچہ اس کی عمر چالیس کے لگ بھگ ہو چکی تھی۔ ہماری ہمسائی نے اسے کہا کہ گاؤں کی ایک خوبصورت لڑکی اس کی ہمسائی ہے۔ اگر کہو تو بات چلاؤں....؟ دکاندار جس کا نام مبین تھا نے حامی بھر لی۔ ہمسائی نے پھر میری ماں سے بات کی۔ میرے والدین کی رضامندی سے ایک روز مبین اور اس کی والدہ مجھے دیکھنے آئے۔ وہ لوگ ایک گھنٹہ ہمارے ہاں رہے، چائے وغیرہ پی اور چلے گئے۔ سنا ہے کہ مبین کی والدہ کو میں پسند نہیں آئی۔ اس نے کہا تھا کہ لڑکی بہت تیز طرار ہے، یہاں رشتہ مناسب نہیں لیکن مبین کو میں ایسی بھائی کہ اس نے ماں کو کسی نہ کسی طرح رضامند کر ہی لیا۔

مبین کی چار بہنیں اور ایک بھائی تھا۔ اس کے والد بھی شہر کے بازار میں دوپٹے رنگنے کا کام کرتے تھے۔ جب مبین دسویں جماعت میں پڑھتے تھے، ان سے چھوٹی بہنیں پانچویں، چوتھی، تیسری اور دوسری جماعتوں میں تھیں جبکہ بھائی منور ابھی صرف دو سال کا تھا کہ ایک رات اچانک ان کے والد پر ہیضے کا حملہ ہوا۔ دو چار دنوں کی بیماری کے بعد وہ اس دارفانی سے کوچ کر گئے۔

اب مبین ہی سب سے بڑے تھے لہٰذا گھر چلانے کی ساری ذمہ داری ان کے کندھوں پر آن پڑی۔ وہ میٹرک کا امتحان نہ دے سکے اور والد کا کاروبار سنبھال لیا۔ اس طرح روزی روٹی کا سلسلہ چل نکلا۔

دکان چھوٹی سی تھی لیکن کمائی کافی ہونے کے باعث گھر میں خوشحالی تھی۔ والدہ بھی دوراندیش تھیں۔ مبین جو کماتے ماں کی ہتھیلی پر رکھ دیتے۔ گھر کے اخراجات سے جو رقم بچ جاتی، ماں فوراً اس سے بیٹیوں کے جہیز کی چیزیں خرید لیتی۔

وقت گزرتا رہا بہنوں نے دس دس جماعتیں پڑھ لیں، تو باری باری مناسب رشتے دیکھ کر اچھے خاصے جہیز کے ساتھ ماں نے انہیں اپنے اپنے گھر رخصت کر دیا۔

اب مبین کی والدہ اس کی شادی کے لیے سرگرم عمل تھیں۔ چھوٹے بھائی منور نے بھی کام میں ہاتھ بٹانا شروع کر دیا۔ وہ بھی محنتی اور سلجھا ہوا نوجوان تھا۔ انہوں نے کتنی لڑکیاں دیکھیں۔ بہرحال قرعہ فال میرے نام نکلا اور شادی کی تاریخ بھی مقرر ہو گئی۔

ان دنوں میرے ابا اور ماں بہت متفکر تھے کیونکہ جہیز کے نام پر ان کے پاس دینے کے لیے کچھ بھی نہ تھا۔ کارخانہ ایک ماہ سے بند ہونے کے باعث ابا فارغ بیٹھے تھے۔ دونوں رات کو بیٹھ کر آپس میں باتیں کرتے کہ کسی سے رقم ادھار لے لیتے ہیں۔ مگر ابا کہتے کہ ادھار لے بھی لیا تو لوٹائیں گے کیسے....؟

یہ شادی سے دو ہفتے پہلے کی بات ہے۔ مبین اپنی

موٹر سائیکل پر اکیلے ہمارے گھر آ گئے۔ اگرچہ شادی سے پہلے لڑکے کا اکیلے اس طرح آنا، گاؤں میں معیوب سمجھا جاتا ہے لیکن جب انہوں نے ابا اور ماں سے تنہائی میں بات کی، تو ان کے چہرے خوشی سے دمک اٹھے۔

مبین نے کہا کہ انہیں ہمارے گھریلو حالات کا اندازہ اسی دن ہو گیا تھا جب وہ اپنی ماں کے ساتھ آئے تھے۔ لہٰذا وہ یہ کہنے چلے آئے کہ جہیز کے نام پر انہیں کسی چیز کی ضرورت نہیں البتہ بارات میں ان کے دوست احباب شامل ہوں گے، اس لیے اس کا استقبال اور کھانا اچھا ہونا چاہیے۔ اس مقصد کے لیے انہوں نے ابا کو تیس ہزار روپے کی خطیر رقم بھی دی۔ بعد میں ابو نے گاؤں کے چوہدری سے بات کی، تو اس نے بارات کے استقبال اور کھانے کے انتظامات کے لیے اپنی حویلی کی پیشکش کر دی۔ اس طرح میرا بیاہ دھوم دھام سے ہوا اور میں مبین کے گھر آ گئی۔ گاؤں میں ہر کوئی میری قسمت پر رشک کر رہا تھا۔

میں بے حد خوش تھی۔ مبین بھی میرے دیوانے تھے۔ دکان گھر کے قریب ہی تھی۔ دن میں تین چار مرتبہ گھر کا چکر لگا لیتے۔ لیکن میری ساس بلاوجہ مجھ سے ناراض رہتی تھیں۔ وہ مجھے کہتیں کہ بار بار دکان چھوڑ کر آنے سے کاروبار پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایک دن ہمت کر کے میں نے کہہ ہی دیا کہ مجھے کیوں کہتی ہیں۔ اپنے بیٹے سے کہیں۔ اتنی دیر میں مبین آ گئے۔ میں نے ساری بات بتا دی۔ وہ بڑے پیار سے اپنی ماں کے پاس بیٹھ گئے اور کہنے لگے "میں نے اب دو ملازم رکھ لیے ہیں۔ کاروبار شاندار چل رہا ہے۔ آپ بالکل بے فکر رہیں" اور پھر ہنس کر کہنے لگے "سچ پوچھیں" تو جس دن سے رخسانہ کو بیاہ کر لایا ہوں، میرا کاروبار دن دگنی اور رات چوگنی ترقی کر رہا ہے۔"

مبین نے یہ کہہ کر اپنے طور پر اپنی ماں کو خوش کر دیا مگر میری ساس شروع دن ہی سے مجھے ناپسند کرتی تھی۔ سچ پوچھیے تو میرے دل میں بھی اس کے لیے کوئی عزت اور پیار کا جذبہ نہ تھا۔ وہ مجھے ذرا سی چبھتی بات بھی کہہ دیتی، تو میں ترکی بہ ترکی اس کا جواب دیتی۔ وہ بھی ضد میں آ کر خوب دل کی بھڑاس نکال لیتی اور آنے جانے والی محلے کی عورتوں کے سامنے مجھے جہیز نہ لانے کے طعنے دیتی۔ جب میں مبین سے گلہ کرتی، تو وہ کہتے "بس تم میری خاطر میری ماں کو برداشت کرو۔"

میری ساس کا اور تو بس نہ چلتا، بس اپنی بیٹیوں کو بھی عید کی سنت کے نام پر، تو کبھی ان کے بچوں کی پیدائش اور سالگرہ کے بہانے بہت کچھ دیتی رہتی تھی چونکہ یہ اشیاء میرے شوہر کی کمائی سے خریدی جاتیں لہٰذا میں مبین سے شکایت کرتی۔ انہوں نے ایک دو مرتبہ ماں کو سمجھانے کی کوشش کی کہ رقم اس طرح خرچ کرنے کے بجائے جمع کریں لیکن وہ آگے سے رونا شروع کر دیتی اور کہتی "تم زن مرید ہو گئے ہو۔ اب تمہیں مجھ میں برائیاں نظر آتی ہیں۔"

غرضیکہ اس طرح سال گزر گیا اور اللہ نے مجھے چاند سا بیٹا دے دیا۔ مبین نے اس کا نام قاسم رکھا۔ اس کے ایک سال بعد بیٹی پیدا ہوئی جس کا نام ریحانہ رکھا گیا۔ اب میں بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال میں مصروف ہو گئی۔ ساس جان چلتی تھی کہ میں کافی زبان دراز اور مبین کی چہیتی ہوں اس لیے وہ مجھ

سے زیادہ بات چیت نہ کرتی۔ میں اپنے گھر بہت خوش اور مطمئن تھی۔ میرے والدین کبھی مجھ سے ملنے آتے۔ میرے والد محسن کے پاس دکان پر جاتے، تو وہ انہیں کچھ نہ کچھ رقم یہ کہہ کر ضرور دیتے ”آپ میرے والد کی جگہ ہیں، آپ کی مدد کرنا میرا فرض ہے۔“

میری والدہ میری باتیں سنتی تو کہتی ”شاباش بیٹی، اسی طرح شوہر کو اپنی مٹھی میں رکھو اور اس بڑھیا سے پیچھا چھڑانے کی کوشش کرو۔“ یعنی الگ گھر لے لو۔ محسن میری ہر بات مانتے تھے مگر الگ گھر کی بات نہ کرنے دیتے۔ کہتے ”منور کی شادی ہو جانے، اس کی شادی کر دوں، پھر ہم الگ گھر لے لیں گے۔“

میری شادی کو تین سال ہو چکے تھے جب میری نند فرزانہ کا شوہر ٹریفک کے ایک حادثے میں جاں بحق ہو گیا اور وہ اپنے تین بچوں کو لے کر مستقل اپنی ماں کے پاس آگئی۔

نند کیا آئی گھر کا نقشہ ہی بدل گیا۔ میرے بچوں کی ہر چیز پر نند کے بچوں نے قبضہ کر لیا۔ اس کے بچے بڑے تھے۔ ہم نے اپنے دونوں بچوں کے لیے خوبصورت کھلونے خرید رکھے تھے لیکن وہ چھوٹے تھے، اس لیے اکثر ڈبوں میں بند پڑے تھے۔ میری ساس اور نند نے ہر چیز نکال کر اپنے تینوں بچوں کو دے دی۔ انہوں نے چند ہی دنوں میں کھلونے توڑ پھوڑ کر پھینک دیے۔ تب میں نے ساس اور نند دونوں کے ساتھ خوب لڑائی کی۔ جب محسن کے سامنے مسئلہ گیا، تو ماں بیٹی بے چاری اور بے بسی کا رونا رونے لگیں۔ محسن نے مجھے سمجھایا،

”میری بہن فرزانہ اس وقت بہت دکھی ہے۔ دنیا میں سوائے میرے اس کا کوئی نہیں لہٰذا تم صبر سے کام لو۔“ میرے دل میں بھی خوف خدا آگیا۔ چند دن میں نے صبر سے کام لیا لیکن میرے اس رویے کو دونوں ماں بیٹی نے میری کمزوری سمجھا اور انہوں نے میرے خلاف نئی محاذ کھول دیے۔

میں گھر کے کام کاج میں مصروف ہوتی، تو میرے بچے روتے رہتے لیکن دونوں میں سے کوئی بھی ان کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھنے کی زحمت گوارا نہ کرتی۔ ساس فرزانہ کو کوئی کام نہ کرنے دیتی، میں کام کرتے کرتے بری طرح تھک جاتی۔ ساس کو اپنے نواسوں کے چونچلوں ہی سے فرصت نہ ملتی تھی۔ محسن سے شکایت کی، تو اس نے فوراً نوکرانی کا انتظام کر دیا لیکن ساس نے کچھ ایسا چکر چلایا کہ وہ سارا دن اس کی خدمات بجا لاتی رہتی یا پھر فرزانہ اور اس کے بچوں کی خدمت اور دیکھ بھال میں مصروف رہتی۔

ایک روز سخت گرمی تھی۔ میری ماں مجھ سے ملنے آئی۔ کچھ میری ماں نے اپنی آنکھوں سے کچھ طور طریقے دیکھے کچھ میں نے نمک مرچ لگا کر بتائے۔ ماں نے مجھے سبق پڑھایا ”محسن سے کہو کہ تمہیں علیحدہ گھر لے کر دے ورنہ تم میرے ساتھ چلو۔“

محسن آئے، تو میں نے ان سے کہا ”اب میں مزید تمہاری ماں اور بہن کے ساتھ نہیں رہ سکتی لہٰذا مجھے فوری طور پر الگ گھر لے کر دو۔“

محسن نے مجھے اور میری ماں کو سمجھانے کی کوشش کی ”صرف دو سال کی بات ہے۔ منور کی

نوکری ملنے والی ہے۔ اس کی شادی ہو جانے پھر ہم الگ گھر لے لیں گے۔"

اس نے یہ بھی بتایا کہ اس نے اپنی ماں سے بھی یہ بات طے کر لی ہے۔ لیکن میں نے ہنگامہ کھڑا کر دیا کہ ابھی اور اسی وقت یہاں سے نکل چلو ورنہ میں اپنی ماں کے ساتھ جا رہی ہوں۔ اس دوران میری ساس بھی آ گئی۔ اس نے بھی ڈٹ کر کہا "ویسے تو مبین میرا بیٹا ہے اور تمہاری گیدڑ بھبکیوں میں آنے والا نہیں لیکن اگر اس نے دو سال سے پہلے مجھ سے الگ ہونے کی کوشش کی، تو میں اسے دودھ نہیں بخشوں گی۔"

مبین بے چارے سر پکڑ کر بیٹھ گئے۔ لیکن مجھے ان کی بے بسی پر کوئی ترس نہ آیا۔ میں نے فوراً دونوں بچوں کو تیار کیا اور ماں کے ساتھ میکے آ گئی۔

اگلے دن مبین اپنی موٹر سائیکل پر گاؤں آئے۔ وہ مجھے کافی دیر تک سمجھاتے رہے اور اپنی مجبوریاں بتائیں لیکن میں ٹس سے مس نہ ہوئی۔ میں نے کہا "ایک ہفتے کے اندر اندر الگ گھر کا انتظام کر لو۔ اب میں اس گھر میں کبھی نہیں جاؤں گی۔" ماں نے بھی میرا ساتھ دیا۔

شام کو ہمارے گھر گاؤں کا پلمبر آیا۔ اس نے کہا "مبین مجھے جاتے وقت کہہ گیا ہے کہ میرے بچے یہاں ایک ہفتہ قیام کریں گے لہٰذا تم نلکا لگا دینا تاکہ انہیں پانی کی تکلیف نہ ہو۔" اسی شام پلمبر نے نلکا لگا دیا۔

اب مبین نے پورا ہفتہ اپنی ماں کو سمجھانے کی کوشش کی۔ وہ بھی ضد کی پکی تھی، اس نے مبین کو علیحدہ گھر لینے کی اجازت نہ دی۔ میرے دیور منور کو پتا چلا، تو وہ بھی میرے پاس گاؤں آیا۔ کہنے لگا "بھابھی! میری ماں بے حد ضدی خاتون ہیں۔ میرے کہنے پر تم ایک سال اور ماں کے ساتھ گزار لو۔ میرا وعدہ ہے کہ میں سال سے بھی کم عرصے میں ماں کو رضامند کر لوں گا۔" لیکن میں نے اس کی بات کو اہمیت نہ دی اور وہ چلا گیا۔

ایک ہفتے بعد مبین آئے، انہوں نے صحن میں موٹر سائیکل کھڑی کی، تو دونوں بچے بھاگ کر باپ کی ٹانگوں سے لپٹ گئے۔ انہوں نے مجھے سلام کیا لیکن میں نے جواب دینے کے بجائے پوچھا "گھر کا انتظام کر آئے ہو.....؟"

انہوں نے کہا "ابھی نہیں۔ تم بیٹھ جاؤ۔ آرام سے بات کرتے ہیں۔"

نجانے وہ کون سا منحوس لمحہ تھا، میں غصے سے پاگل ہو گئی۔ میں نے کہا "فوراً واپس پلٹ جاؤ اور اب اسی وقت اپنا یہ چہرہ مجھے دکھانا جب میری شرط پوری کر دو گے۔"

میں پھر دونوں بچوں کو گھسیٹ کر اندر ماں کے پاس لے گئی اور مبین سے کہا "فوراً یہاں سے نکل جاؤ۔"

وہ کہنے لگے "میں مجبور ہوں، ماں کی حکم عدولی نہیں کر سکتا۔ لیکن بچوں کے بغیر بھی میرا دم گھٹتا ہے۔"

میں نے کہا "تم جھوٹ بولتے ہو، اگر تمہیں بچوں سے پیار ہوتا، تو اب تک گھر لے چکے ہوتے۔ جاؤ جا کر گھر تلاش کرو پھر مجھے اور بچوں کو لے جانا۔" یہ کہہ کر میں اندر کمرے میں بچوں کے پاس چلی گئی اور دروازہ بند کر لیا۔ بچے باپ سے ملنے کی ضد کرتے ہوئے سسک رہے تھے لیکن میں نے انہیں باہر

نہیں جانے دیا۔

ادھر مبین کو نجانے کیا سوجھی، اس نے موٹر سائیکل کی ٹنکی میں سے کچھ پیٹرول نکالا، اپنے بائیں بازو پر چھڑکا اور ماچس کی تیلی سے آگ لگا دی۔ یکدم مبین کی کربناک چیخیں سنائی دیں۔ میں نے لپک کر دروازہ کھولا، بڑا ہی دلدوز منظر سامنے تھا۔ مبین بری طرح آگ کے شعلوں کی لپیٹ میں آ چکے تھے اور تڑپ رہے تھے۔ لمحوں میں پورا گاؤں اکٹھا ہو گیا۔ چوہدری صاحب کے پاس گاڑی تھی، انہوں نے مبین کو اس میں ڈالا اور سول اسپتال پہنچا دیا۔ میں بھی ساتھ گئی۔ اس وقت مجھے اپنی غلطی کا شدت سے احساس ہوا۔ میں رو رو کر مبین سے معافیاں اور اللہ سے اس کی زندگی کی دعائیں مانگتی رہی۔ مبین تین دن تک موت و حیات کی کشمکش میں مبتلا رہ کر اللہ کو پیارے ہو گئے۔

اس طرح اپنی ضد، ہٹ دھرمی اور نادانی کے باعث میری زندگی اجڑ گئی۔ اب میری ساس اور نند میرے چھوٹے دیور کے ساتھ رہتی ہیں۔ میں نے ایک مرتبہ کوشش کی کہ ان کے ساتھ جا کر رہوں تاکہ میرے بچوں کو شہر کا اچھا ماحول مل سکے لیکن میری ساس اور نند نے مجھے منحوس اور چڑیل کے خطابات دیے اور بچوں سمیت دھکے دے کر نکال دیا۔

میں اکثر ان پانچ برسوں کو یاد کرتی ہوں جو میں نے مبین کی معیت میں گزارے۔ کاش میں اچھی بہو بن کر رہتی! کاش میری ماں مجھے مبین اور میری ساس کے خلاف نہ بھڑکاتی!

کاش میں مبین کی مجبوری سمجھ لیتی اور کچھ وقت صبر اور تحمل سے گزار لیتی تو آج مجبوری اور بے بسی کی زندگی گزارنے کے بجائے ایک پر آسائش اور آرام دہ زندگی گزار رہی ہوتی۔

خدمت کا صلہ

ان دنوں سردی کچھ زیادہ ہی بڑھ گئی تھی۔ ایک سرد رات میں پلنگ کے ایک پیشہ ورانہ امتحان کی تیاری میں مصروف تھا۔ اس کے کل پانچ پرچوں میں سے چار پرچے خوش اسلوبی سے دے چکا تھا۔ آخری پرچہ مجھے کافی مشکل لگ رہا تھا۔ اگلے روز صبح نو بجے امتحان تھا۔

میں تھک چکا تھا لہٰذا پڑھائی ختم کر کے سونے کا ارادہ کرنے لگا کہ سامنے کے کمرے سے میرے ضعیف حافظ قرآن والد نمودار ہوئے اور پوچھا "بیٹا اتنی رات گئے کیوں پڑھ رہے ہو....؟"

میں نے انہیں امتحان کی تیاری کے بارے میں بتایا تو کہنے لگے "بس کرو بھئی! ہر وقت پڑھتے ہی رہتے ہو، کچھ آرام بھی کر لیا کرو۔ اپنی صحت کا خیال کرنا چاہیے۔"

میں نے کہا "اچھا ابا جی! میں سونے ہی لگا ہوں۔ آپ بھی جا کر سو جائیں۔"

وہ کہنے لگے "بیٹے ایک کام کرو تو کیا ہی اچھا ہو۔"

میں نے پوچھا "ابا جی وہ کیا....؟"

"بھئی ایک پیالہ چائے بنا کر دے دو۔"

وہ چائے کے بہت شوقین تھے لیکن زیادہ چائے پینے سے انہیں پیشاب کا عارضہ لاحق ہو جاتا تھا اس لیے ہم انہیں کسی نہ کسی بہانے ٹرخا دیتے مثلاً آج دودھ والا نہیں آیا، چائے کی پتی ختم ہو گئی ہے وغیرہ۔ اس دن بھی میں اسی قسم کا بہانہ کرنے لگا کہ

معاً تیزی سے یہ خیال ذہن میں آیا کہ دیکھیں رات کے پچھلے پہر باپ کی خدمت کا صلہ اللہ تعالیٰ کیا دیتے ہیں....؟ چنانچہ میں نے والد صاحب سے کہا کہ آپ اپنے کمرے میں جائیے، میں چائے بنا کر ابھی لاتا ہوں۔

وہ اپنے کمرے میں چلے گئے۔ میں نے کچن جا کر چولہے پر چائے کا پانی رکھا اور واپس آ کر اس خیال سے نصاب کی اپنی کتاب کھولی کہ جو پہلا سوال نظر آیا، وہ ضرور امتحان میں آئے گا۔ دائیں صفحے پر ایک سوال نظر آیا جو عام قسم کا تھا۔ انجانے احساس کے تحت میں نے اسی سوال کو تین مرتبہ توجہ سے پڑھا۔ دریں اثنا پانی پکنے کی آواز آنے لگی، میں اٹھا اور چائے تیار کر کے والد صاحب کے سامنے رکھ دی پھر واپس آ کر اسی سوال کو مزید تین مرتبہ غور سے پڑھا۔ اس دوران والد صاحب کی چائے پینے کی آواز سکوت توڑتی رہی۔ انہوں نے پھر آواز دی، میں برتن اٹھا کر کچن جانے لگا تو انہوں نے دعا دی "اللہ تمہیں کامیابی اور ترقی دے۔"

صبح فجر کی نماز پڑھ کر تین مرتبہ میں نے اسی سوال کو پھر پڑھا کیونکہ قوی امید تھی کہ یہ سوال ضرور پرچے میں آئے گا۔

میں وقت مقررہ پر اسٹیٹ بینک پہنچا اور تقریباً ساڑھے آٹھ بجے پرچہ تقسیم ہوا۔ دھڑکتے دل سے اسے پڑھنا شروع کیا۔ جب آخری سوال پڑھا تو میری حیرت اور خوشی کی انتہا نہ رہی، یہ وہی سوال تھا جسے میں نے نو مرتبہ اس امید پر پڑھا تھا کہ یہ ضرور آئے گا۔ میں نے دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا اور سوال حل کرنے میں مصروف ہو گیا۔

چونکہ تازہ تازہ ازبر کیا ہوا تھا لہٰذا چند منٹوں میں حل کر ڈالا۔

حسن اتفاق سے ایک اور سوال ایسا آ گیا جسے میں تھوڑی سی توجہ سے سو فیصد تک صحیح حل کر سکتا تھا ایک جگہ اٹک گیا۔ آخر دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ سے رجوع کیا یا اللہ مدد فرمائیے۔ فوراً التجا قبول ہوئی اور وہ نکتہ یاد آ گیا جس کی وجہ سے میں اٹکا ہوا تھا۔ اب مجھے خاصا حوصلہ ہو گیا اور یوں پرچہ دے کر کمرۂ امتحان سے باہر آیا۔ ایک سوال کے جواب پر کچھ غیر مطمئن تھا۔

میرا نتیجہ نکلا تو اللہ تعالیٰ کی عنایت سے میں کامیاب ہو گیا اور مجھے حد درجہ خوشی ہوئی۔

اس امتحان میں میری کامیابی کے دور رس اور خوشگوار نتائج مرتب ہوئے۔ تنخواہ میں پیشگی ترقیاں ملیں اور میں امتحان کے دوسرے حصے میں بیٹھنے کا اہل ہو گیا۔ مسلسل محنت اور جدوجہد کے باعث اللہ تعالیٰ نے اس امتحان میں بھی کامیابی سے ہمکنار کیا۔ کلرک کی حیثیت سے میں بی اے اور ایم اے کر چکا تھا لہٰذا تمام تعلیمی اور پیشہ ورانہ امتحانات میں کامیابی کے نتیجے میں اپنے کئی ساتھیوں سے بہت آگے نکل گیا اور درجہ بدرجہ ترقی کرتا ہوا بینک کے ایک اعلیٰ عہدے تک فائز ہوا۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ جونیئر کلرکی سے بینک کے اعلیٰ عہدے تک پہنچ جانے کی مثالیں ہمارے ملک میں بہت کم ہیں۔

ایک روز دوپہر کو میں اپنی نشست پر بیٹھا خیالوں میں گم ہو گیا اور دل ہی دل میں اللہ پاک کی مہربانیوں اور عنایات پر شکر ادا کرنے لگا۔ یہ بھی سوچا کہ میرا کوئی اثر و رسوخ نہیں، کوئی بڑی نیکی بھی نہیں

کہ پھر میری یہ عزت افزائی کیوں ہوئی.....؟

میں یہی سوچتے سوچتے نیم خوابیدگی کے عالم میں پہنچ گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ بلندیوں سے ہوا میں تیرتا ہوا چائے کا ایک سبز رنگ پیالہ نیچے اترا اور میری میز پر آکر ٹک گیا، ساتھ ہی ایک ہلکی سی سرگوشی ابھری

"یہ وہی چائے کا پیالہ ہے جو تم نے ستائیس سال قبل رات کے پچھلے پہر اس وقت اپنے والد کے لیے تیار کیا جب تم نے ان کی خدمت کو اپنی نیند اور تھکن پر ترجیح دی۔"

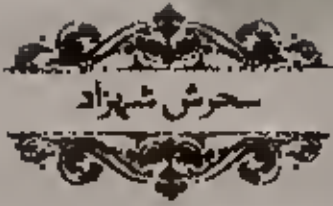
میں فوراً ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھا، اللہ تعالیٰ نے میرے سوال کا جواب بڑے واضح طور پر دے دیا تھا۔ میں فوراً کھڑا ہوا، قریب کی مسجد میں جا کر وضو کیا اور دو نفل شکرانے کے ادا کیے۔ نماز کے دوران میں نے کئی نیم گرم آنسو بھی بارگاہ خداوندی میں پیش کیے پھر رقت قلب سے دعا کے لیے ہاتھ پھیلا دیے۔

"اے رحیم و کریم مجھے نئی ذمے داریوں سے بطریق احسن عہدہ برآ ہونے کی توفیق عطا فرما۔" خداوند قدوس نے میری یہ دعا بھی قبول فرمائی۔ مجھے اچھے ساتھی ملے اور ان کے تعاون سے ہر مرحلہ آسان ہوگیا۔

یہ دیکھیے کہ اپنے والد گرامی کی چھوٹی سی خدمت کے عوض میری زندگی سنور گئی، میں ہر دینوی نعمت سے مالا مال ہوا اور مجھے یقین ہے کہ آخرت میں بھی سرخرو ہوں گا۔ اگر ہم دل و جان سے اپنے ضعیف والدین کی دیکھ بھال کریں تو یقیناً اللہ پاک دنیا اور آخرت میں ہمیں اپنی تمام نعمتوں اور برکات سے نوازے گا۔

سحرش شہزاد

دورانِ ملازمت

مسائل کو فہم و فراست سے دور کریں

آج کل اکثر نوجوان ہاتھوں میں ڈگریاں تھامے ملازمت کے حصول کے لیے سرگرداں دکھائی دیتے ہیں۔ اگر قسمت نے یاوری کی تو ملازمت کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔ ملازمت کا حصول ہی سب کچھ نہیں ہوتا بلکہ اصل آزمائش ملازمت کو اچھی طرح برقرار رکھنا ہے۔

ہم میں سے ہر کسی کو کامیابی کی تمنا رہتی ہے کون ایسا شخص ہوگا جو کامیاب کہلانا نہ چاہتا ہو لیکن کامیابی پانے کے بھی کچھ گر ہوتے ہیں۔

آپ خواہ زندگی کے کسی شعبے سے بھی تعلق رکھتے ہیں، ماہرین کے یہ مشورے آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

رعب مت جھاڑیے

نئی جگہ پر اپنے تجربے، تعلیم اور مہارت کی دھاک بٹھانے سے گریز کریں، یاد رکھیں آپ کے معاون اور ساتھی کارکن ایسی باتوں کو اچھا نہیں سمجھیں گے۔ آپ کی عدم موجودگی میں ان باتوں کا مذاق اڑائیں گے۔ ساتھی کارکنوں اور معاونین کو بہت زیادہ اہمیت دینے کا رویہ بھی مت اپنائیے ایسا کرنے سے بھی آپ کے لیے مشکلات ہو سکتی ہیں۔

غیر ضروری گفتگو سے پرہیز کیجیے

جب آپ نئی جاب کا چارج سنبھا لیں تو غیر ضروری خصوصاً اپنے باسز کے بارے میں کسی بھی قسم کے ریمارکس پاس کرنا آپ کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ باس کے انداز، ملازمت اور معاونین کو حاصل سہولتوں پر اپنی رائے اظہار کبھی کھلم کھلا نہ کریں۔ کیونکہ آپ کے یہ ریمارکس آپ کے خلاف بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ماحول کو حقیقی انداز سمجھنے کی کوشش کرتے ہوئے تمام تر توجہ اور وسائل مقاصد کے

حصول میں صرف کیجیے۔

ذہن صاف رکھیے

مسائل اور متضاد حالات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ بات گھمانے پھرانے کی بجائے براہ راست موضوع پر گفتگو کریں، تاکہ آپ کے معاونین اور ساتھی کارکنوں کو یہ سمجھ آجائے کہ آپ ان سے کس نتیجے کی امید کررہے ہیں۔ جائزہ لیں کہ وہ اپنا کام صحیح طریقے سے کررہے ہیں یا نہیں، ڈیوٹی کے سلسلے میں معاونین کو کسی قسم کی کنفیوژن میں مبتلا کرنے سے ہمیشہ احتراز کریں۔ نئی جگہ پر آپ چونکہ بہت کم لوگوں سے واقفیت رکھتے ہیں چنانچہ کسی بھی قسم کی غیر ضروری سفارش یا حمایت پر توجہ نہ دیجیے۔

خود کو عمدہ مثال بنائیے

اگر آپ خود کو ایک اچھے لیڈر کے طور پر منوانا چاہتے ہیں تو خود کو ایک عمدہ مثال بنایئے۔ وقت کی پابندی کیجیے۔ اصولوں اور پاسداری پر سختی سے عمل کیجیے۔ آپ جو کچھ اوروں سے چاہتے ہیں اس پر خود ضرور عمل کیجیے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی منصوبے پر عمل کرنے کے لیے آپ کی اپنی رائے ہوتی ہے مگر باس کے کہنے پر کچھ اور باتوں پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں آپ کسی پر بھی اپنی ناپسندیدگی کو ظاہر کرنے کی کوشش کیے بغیر اس کام کو چیلنج سمجھتے ہوئے پورا کریں۔

خود کو مضبوط بنائیے

کام شروع کرنے سے پہلے آفس کے حالات، جاب کی نوعیت اور دیگر مسائل کو زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش کیجیے۔ سست رفتاری کے ساتھ موٹی موٹی باتوں کو جاننے کی کوشش کرنا ضروری ہے ساتھ ہی اپنے شعبے مینجمنٹ پر توجہ مرکوز رکھیں۔ بطور کارکن چھوٹی چھوٹی باتوں پر وقت ضائع کرنے کے بجائے بطور منتظم تمام بڑے معاملات کو ہاتھ میں لے لیں کیونکہ ٹیکنیکل امور جاننے کے لیے الگ اسٹاف رکھا جاتا ہے۔

عزت نفس مجروح کیے بغیر باس کو خوش رکھیں

کسی کا ماتحت ہونا آسان نہیں ہے۔ ایک اچھے ماتحت کو اپنی عزت نفس کو مجروح کیے بغیر اپنے باس کو خوش رکھنا چاہیے۔ باس کی باتوں سے اتفاق کرنا پڑتا ہے لیکن اگر اختلاف ہو تو ایسے انداز میں ظاہر کیجیے کہ اس کی طبیعت پر یہ بات ناگوار نہ گزرے۔ یہ سب کچھ بہت مشکل ہے اگر باس تنک چڑھا ہو تو معاملہ اور بھی پیچیدہ اور تکلیف دہ ہو جاتا ہے ایسی ہی باتیں اس باس کے لیے بھی کہی جاسکتی ہیں جو وقت کا پابند ہو اور ہر کام اپنی مرضی کے مطابق وقت پر چاہتا ہو۔

مندرجہ ذیل اصول اپنا کر آپ بھی اپنے باس کو خوش اور مطمئن کرسکتے ہیں اور اپنے اور باس کے تعلقات کو خوش گوار بنا سکتے ہیں۔

اپنے باس کو جانیے

ایک بہتر تعلق اور ہم آہنگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو اپنے باس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات ہوں۔ اس کی شخصیت کے مثبت اور منفی پہلوؤں سے آگاہی حاصل کیجیے۔ یہ اگرچہ آسان کام نہیں ہے مگر اتنا مشکل بھی نہیں ہے، آپ یہ دیکھیں کہ وہ آپ سے کیا توقعات رکھتے ہیں کسی مسئلہ کو کس طرح نمٹانا پسند کرتے ہیں اور ان کے کام کرنے کا طریقہ کار کیا ہے۔ اس کا مشاہدہ کریں اور خود کو اس کے مطابق ڈھالیں۔ اس سے نہ صرف تعلقات میں بہتری ہوگی

بلکہ کوئی انتظامی مسئلہ درپیش ہو تو اس کے منفی اثرات بھی مرتب نہیں ہوں گے۔

اپنا کام نفاست سے کیجیے

ایک ماتحت ہونے کی حیثیت سے آپ کا یہ کام ہے کہ آپ سلیقہ اور نفاست سے متعلقہ کام کو نمٹائیں۔ کام میں کوتاہی نہ کریں اور آج کا کام کل پر ہرگز نہ ڈالیں۔

پرجوش بنیے

اپنے کام میں دلچسپی ظاہر کیجیے اور یہ بھی ظاہر کیجیے کہ باس کے ساتھ کام کر کے آپ بہت خوش ہیں۔ باس اگرچہ بڑا ہوتا ہے قابل ہوتا ہے مگر ضروری نہیں کہ اس کا ہر آئیڈیا درست ہو۔ اس لیے ہاں میں ہاں ملانے کے بجائے شائستہ انداز میں غلطی کی نشان دہی کیجیے۔ اگر کسی بات کے بارے میں آپ کچھ محسوس کرتے ہیں تو اسے باس کے علم میں لائیے۔ ایسا کرتے وقت ڈپلومیسی سے کام لیں۔ خود کو پرجوش ثابت کیجیے۔ باس آپ سے جو توقعات رکھتا ہے اس پر پورا اترنے کی کوشش کریں۔

منکسر المزاج بنیے

محاسبہ کرتے رہیں اور باس کے تعریفی کلمات کو اپنے حواس پر حاوی نہ آنے دیں۔ کسی کام سے خوش ہو کر اگر باس شاباشی دے تو انکساری کے ساتھ قبول کریں۔ یاد رکھیے کہ انکساری سے آپ کی عزت نفس مجروح نہیں ہوتی ہے بلکہ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

لگائی بجھائی نہ کریں

اپنے باس کے سامنے دوسرے اسٹاف کی خامیوں کا تذکرہ نہ کریں۔ اکثر باس اپنے اسٹاف سے مکمل طور پر آگاہ ہوتے ہیں اور یہ جانتے ہیں کہ کون کیا کر رہا ہے اور کون ایسا ہے جو محنت کی کھا رہا ہے۔ جب تک باس آپ کی رائے خود نہ پوچھے کبھی اپنی رائے کا اظہار نہ کریں اور جب کریں تو ایمانداری کے ساتھ۔

سچ بولیے

اگر آپ سے غلطی ہو جائے تو غلط بیانی سے کام لینے کے بجائے باس سے سچ بات کہہ دیں۔ اپنی غلطی کا احساس کریں۔ جس قدر شائستہ انداز میں اپنی کوتاہی کا اعتراف کر سکتے ہیں کیجیے۔

آپ کی غلطی سے جو مسائل پیدا ہوں گے ان کو فیس کرنے کے لیے تیار رہیے اور ذمہ داری قبول کیجیے۔ اپنے کیے کا الزام کسی اور پر دھرنے کی کوشش نہ کریں اگرچہ باس ابتدا میں آپ پر برہم ہو گا مگر بعد میں آپ کی سچائی کی تعریف کرے گا اور آپ کی عزت اس کے دل میں بڑھ جائے گی۔

❄

ماں کا دودھ پینے والے بچے دوسروں سے زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے دیگر بچوں کے مقابلے میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں، ماں کے دودھ میں موجود "فیٹی ایسڈز" ذہن کی نشوونما کے لیے کلیدی کردار ادا کرتے ہیں اور یہ ممکنہ طور پر بچوں کی ذہانت کی وجہ ہے۔

بچے خوف زدہ کیوں ہوتے ہیں....؟

طوبیٰ دانش

بچپن کے دور میں بچے کے ذہن پر کسی بات کا خوف مسلط ہو جائے تو پھر عموماً اس کی ساری زندگی اس خوف میں ہی بسر ہوتی ہے۔ خوف کے ماحول میں پلے ہوئے بچے زندگی کے ہر موڑ پر ذرا ذرا سی بات پر خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ بچوں کی تربیت میں یہ نکتہ پیش نظر رکھنا بہت ضروری ہے کہ خوف زدہ بچے بڑے ہو کر کئی قسم کے نفسیاتی مسائل اور خود اعتمادی کی کمی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو مناسب آزادی اور اچھا ماحول فراہم کرنا والدین کا اولین فرض ہے۔ بچوں کو بعض قسم کے اختیارات بھی دیں تاکہ وہ انہیں استعمال کر کے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کر سکیں۔ صحت مند تربیت سے بچوں میں ڈراؤنے خواب دیکھنے کا امکان بھی بہت کم ہو جاتا ہے اور بچے بستر میں پیشاب بھی نہیں کرتے۔ بعض بچے فطرتاً بہت زیادہ حساس یا ڈرپوک ہوتے ہیں۔ ذرا سی بات یا غلطی پر ان کے ذہن خوف سے بوجھل ہو جاتے ہیں اور طرح طرح کے وہم اور خدشے ان کے ذہن میں پیدا ہونے لگتے ہیں۔ بچوں سے اکثر اوقات چیزیں ٹوٹ جاتی ہیں یا کوئی چیز ٹوٹ جاتی ہے تو ماں باپ بہت زیادہ مار پیٹ کرتے ہیں۔

یہ رویہ بچے کو کسی بھی وقت بہت زیادہ خوف زدہ کر سکتا ہے۔ والدین کا رویہ ہمدردانہ اور شفقت بھرا ہونا چاہیے لیکن بچے کو ڈانٹ ڈپٹ کر رکھنا بھی ضروری ہے ورنہ وہ خود سری میں مبتلا بھی ہو سکتا ہے۔

تھوڑا بہت خوف بچے کے دل میں بہت ضروری

ہے تاکہ وہ بے راہ روی اور غلط قسم کی حرکتوں کا مرتکب نہ ہو سکے۔ لیکن آپ کی تربیت کا انداز کچھ اس طرح کا ہو کہ بچہ خوش باش اور الجھنوں سے پاک زندگی بسر کر سکے۔ بچہ کسی خوف میں مبتلا ہو تو اس کا علاج کچھ مشکل نہیں اپنے بچے کو کھیل کا سامان اور موزوں ساتھی تلاش کرنے میں مدد دیجیے اس کے جائز تقاضوں کا احترام کیجیے۔ آرام دہ ماحول اور پرمسرت فضاء میں پلنے والے بچوں کو ڈراؤنے خواب کم دکھائی دیتے ہیں وہ زندگی میں بات بات پر دوسروں سے خوف زدہ نہیں

ہوتے ہیں۔ نیز والدین کے خوف سے گھروں سے بھاگتے ہیں گھروں سے بھاگنے والے بچے اکثر خوف اور تشدد کے تحت ایسا کرتے ہیں یوں ذرا سا خوف ان کی ساری زندگی کو تباہ کر دیتا ہے اور اسے معاشرے میں بھی عزت کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا۔ بعض اوقات بچے کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ وہ گھر اور مدرسے کے ماحول میں بندھا ہوا ہے۔

جب یہ صورت حال پیدا ہو جائے تو محرومیت اور خوف کا احساس اس کے ذہن کو خوف میں مبتلا رکھتا ہے اور مایوسی بھرا ماحول اس کی شخصیت کی مناسب نشوونما کو بہت متاثر کرتا ہے بے جا پابندیوں کے باعث انہیں ان کے مزاج کے مطابق تنہائی میسر نہیں آتی کہ وہ آزادی سے کھیل سکیں۔ قدم قدم پر ان کو یہ دھڑکا لگا رہتا ہے کہ اگر یہ کھیل کھیلا تو جھڑکیاں کھانی پڑیں گی۔ لہٰذا وہ آزادی کا خواہشمند ہوتا ہے۔ کچھ بچے مسلسل خوف اور بزرگوں کے تکلیف دہ رویے کی وجہ سے ذہنی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً بعض بچوں کو نیند میں بڑبڑانے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ یا پھر وہ ڈراؤنے خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ کچھ بچوں کا پیشاب بستر پر خطا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا بچوں کو اس تشویشناک صورت حال سے بچانے کے لیے والدین کو چاہیے کہ وہ محبت شفقت کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیں اور نہ ہی اس قسم کا رویہ اختیار کریں جس سے بچہ خوف زدہ رہے۔ والدین کے جھگڑے بھی بچوں میں خوف پیدا کرتے ہیں کیونکہ ہر وقت مار پیٹ، چیخ و پکار، بچے کو ذہنی طور پر مفلوج کر دیتی ہے۔ ایسے بچوں کی صلاحیتیں پروان نہیں چڑھ پاتیں۔ گھر میں لڑائی جھگڑے کے ماحول میں پلنے والے بعض بچوں کے ذہن میں والدین کے لیے عدم اعتماد،

نفرت یا بدلہ لینے کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ جب کبھی بھی اس کو موقع ملے گا وہ اپنی نفرت کا اظہار خواہ وہ باپ کے رویے سے ہو یا ماں کے، منفی طریقہ اختیار کر کے کرے گا۔ والدین کو چاہیے جھگڑے کا اظہار یا توڑ پھوڑ، برتنوں کا پھینکنا بچوں کے سامنے بالکل نہ کریں۔ اس طرح خوف بچے کے ذہن پر بری طرح مسلط ہو جاتا ہے اور وہ ذہنی مریض بھی بن سکتا ہے۔

خوف زدہ بچہ ذہنی امراض میں مبتلا بھی ہو سکتا ہے ناخواندگی کے باعث مائیں بچوں کو باپ کی سخت عادت یا جن بھوت کی باتیں کر کے خوف زدہ کرتی رہتی ہیں۔ ابتدائی پانچ سالوں میں بچے کو خوف و ہراس کے ماحول سے دور رکھیں۔

چھوٹی عمر میں بچے عام طور پر خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔ ایک نفسیاتی ماہر کا کہنا ہے کہ تین برس کی عمر تک بچے کی جذباتی زندگی کی بنیادیں تقریباً مکمل طور پر مضبوط ہو جاتی ہیں۔ یعنی اس عمر میں والدین جس انداز میں چاہیں بچے کو ڈھال لیں۔ یعنی یہ وہ عمر ہے کہ اگر والدین چاہیں تو بچے کو متوازن شخصیت والے فرد کی صورت پروان چڑھائیں یا ایک ایسا غصیلا وہمی اور بزدل نوجوان بنائیں جس کی تمام زندگی طرح طرح کے خوف اور ڈر سے کبھی نہ گزرے۔

حال ہی میں وزارت صحت کے زیر اہتمام بچوں کی نفسیات پر ایک تحقیق کی گئی اس کا خلاصہ کچھ یوں ہے کہ ہیجان انگیز زندگی میں پیش آنے والے واقعات بچوں کو بچپن میں سب سے زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں اور ان کی آئندہ زندگی میں بھی مسرت، مطابقت، توازن اور کامیابی کے امکانات کو کم کر دیتے ہیں۔

بچوں کو بے جا خوف سے نجات دلانا ابتدائی تربیت کا اہم پہلو ہے۔

والدین کے غلط رویوں کے باعث یہ خوف بچے کے دل میں گھر کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ عموماً گھروں میں والدین بچے کو منع کرنے کی غرض سے کہہ دیتے ہیں کہ خبردار ایسا کیا تو ڈائن پکڑ لے گی۔ بابا پکڑ کر لے جائے گا۔ ایسے طریقوں سے بچے کے ذہن میں ڈر خوف بلاوجہ گھر کر جاتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض اوقات بچے کھیلتے کھیلتے کسی ایسی چیز کو پکڑ لیتے ہیں جس کے ٹوٹنے کا اندیشہ ہوتا ہے تو کچھ گھروں میں ایک دم چیخ مار کر بچے کو روکنے کی کوشش کی جاتی ہے اور خوفناک چیخ کے باعث وہ چیز خود بخود گر کر ٹوٹ جاتی ہے۔ جس سے بچہ مزید خوفزدہ ہو جاتا ہے جب کہ یہ کام پیار اور آہستہ لہجے میں بھی کر سکتی ہیں، تاکہ بچہ ٹوٹنے والی چیز کو دوبارہ نہ چھوئے۔ اکثر مائیں بچے کو کسی عام سی بات پر ناراض ہو کر اتنی بری طرح مارتی ہیں۔ اس طرح بچے کو جسمانی تکلیف ہوتی ہے اور بچے اس قسم کی تکلیفوں سے بہت گھبراتے ہیں۔ ماں کو یہ سوچ کر سکون تو میسر آجاتا ہے کہ بچہ اس پٹائی سے خوف کھانے لگا ہے، مگر اس کو شاید یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اس طرح اس کی جذباتی زندگی بگڑ کر رہ جاتی ہے۔ بچوں کی ذہنی زندگی کا تجزیہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ان کے بیشتر خوف اسی طرح کی ننھی ننھی باتوں سے پیدا ہوتے ہیں۔

گھر کے دیگر افراد اور نوکروں کو یہ ہدایت کرنی چاہیے کہ وہ بچے کو جن، بھوت، چڑیل وغیرہ کی بابت نہ تو دھمکیاں دیں، نہ ہی کچھ بتائیں۔ اس سے ان میں خوف کے علاوہ توہمانہ ذہنیت کی بنیاد پڑ جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اکثر خوف کے باعث کئی ذہنی بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں۔ بچپن کے خوف بالغ زندگی میں دیوانگی کی صورت میں بھی نمودار ہوتے ہیں۔ بچوں کو کسی حد تک تنبیہ ضرور دلائیے، کیونکہ یہ بہت ضروری ہے کہ بعض ایسے خوف ہیں جن کا بچوں میں موجود ہونا لازمی ہے۔ مثلاً نقصان دینے والے مشاغل اور ضرر رساں اشیاء پر بے سوچے سمجھے ہاتھ ڈال دینے کے خوف مفید ہوتے ہیں۔ بجلی کے تاروں، ریڈیو، ٹی وی کے سوئچ وغیرہ کو چھونا۔ زہریلے جانور کی قربت سے دور رہنا ضروری ہے۔ ان تمام باتوں کو آسان فہم زبان میں بچوں کو سمجھایا جائے کہ ان کو چھونا نہیں چاہیے۔ اس قسم کی تربیت سے بچوں میں صحیح حالت سمجھنے کی فراست پیدا ہو جاتی ہے اور وہ فوراً بھانپ لیتے ہیں کہ کس خطرے سے دور رہنا ہی بہتر ہے۔

خوف کی مناسب روک تھام علاج سے بدرجہا بہتر ہے۔ بچوں میں ڈر اور خوف کا پیدا ہونا اسی حد تک درست ہے جہاں معاشرتی برائیوں کے پیدا ہونے کا امکان ہو تاکہ بچہ معاشرتی برائیوں کی لپیٹ میں بے خوفی کے سبب نہ آجائے۔ بے جا خوف آدمی کو بزدل اور کم ہمت بناتا ہے۔

❄

تھوڑی سی سمجھداری سے

ساس بہو کا رشتہ مثالی ہو سکتا ہے

صائمہ علی

ساس بہو کی چپقلش پرانی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جب میں بہو تھی تو مجھے ساس اچھی نہ ملی اور جب میں ساس بنی تو مجھے بہو اچھی نہ ملی۔ اس بات کا فیصلہ کرنا بہت مشکل ہے کہ کون صحیح ہے اور کون غلط۔ ہر کوئی خود کو حق بجانب قرار دیتا ہے۔ کبھی کبھی تو زبانی کشمکش اتنی بڑھ جاتی ہے کہ فریقین ایک دوسرے کے جان کے درپے ہو جاتے ہیں۔ اس تناؤ اور خرابی میں سب سے زیادہ مرد کی ذات متاثر ہوتی ہے۔ اس کے لیے دونوں رشتے اہم ہوتے ہیں۔ ایک طرف ماں کا قابل احترام رشتہ جس نے زندگی کی سختیاں جھیل کر اس کو معاشرے کا اہم فرد بننے کے قابل بنایا تو دوسری طرف بیوی کا رشتہ جو اس کے دکھ درد کی ساتھی ہوتی ہے اور اس کے بچوں کی ماں کا درجہ پانے کے بعد مزید معتبر ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات ساس بہو کے رشتے کے تناؤ کا آغاز شادی سے پہلے ہی ہو جاتا ہے۔ رشتہ طے پانے کے بعد ... میں ہی بالکل معمولی سی باتوں پر دونوں گھرانوں میں رنجشیں جنم لینے لگتی ہیں ...

اثرات نوبیاہتا جوڑے پر پڑتے ہیں۔ شادی، مرد اور عورت کی نئی زندگی کا آغاز ہوتی ہے۔ ایسے میں وہ ایک دوسرے کو سمجھنے کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت ایک دوسرے کے ساتھ گزارنا چاہتے ہیں۔ لڑکی اپنا گھر چھوڑ کر دوسرے گھر آتی ہے تو وہ بھی مرد کی توجہ کی خواہش مند ہوتی ہے تاکہ وہ نئے ماحول کے مطابق خود کو ڈھال سکے۔ ایسے میں جب مرد کی توجہ بیوی کی طرف مرکوز ہوتی ہے تو بعض مائیں توجہ کا یہ بٹوارہ برداشت نہیں کر پاتیں۔ وہ نفسیاتی طور پر نظر انداز ہونے کا ذمہ دار بہو کو گردانتی ہے جبکہ بعض اوقات اس کے برعکس بھی ہوتا ہے۔ لڑکی بیاہ کے بعد نئے ماحول میں قدم رکھتی ہے۔ اجنبی ماحول اور ساس کی گھر پر حکمرانی اس لڑکی کو بھی نفسیاتی طور پر متاثر کرتے ہیں اور بعض بہوئیں ساس سے نامعلوم دشمنی محسوس کرنے لگتی ہیں۔

نیا فرد ہو کر جب ایک لڑکی ایک گھرانے میں داخل ہوتی ہے تو اس گھرانے کی عائلی زندگی میں تبدیلی

آجاتی ہے۔ نیا فرد ایک نیا ماحول پیدا کرتا ہے۔ اس کی آمد ساکن جھیل میں پھینکے جانے والے پتھر کی سی ہوتی ہے۔ ایسے میں ساس کو اس بات کا ادراک ہونا چاہیے کہ یا تو آخر اس پتھر کو ذرا سی ہلچل مچا کر اس جھیل کا حصہ بن جاتا ہے اور آپ کے وضع کیے ہوئے طور طریقوں کو ہی اپنانا ہوتا ہے۔

تحمل ہی آپ کا ہتھیار ثابت ہوگا اور آپ کے اصول ہی اپنا راج بنائے رکھیں گے۔ مگر ساس کو بھی نئے زمانے کے تقاضوں کو اپنے اور اپنی ساس کے زمانے کے اصولوں سے بدلنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے کیونکہ جنریشن گیپ کا مسئلہ ازل سے موجود ہے اور ابد تک رہے گا لیکن اگر ابتدا میں ساسیں دل وسیع کرکے بہوؤں کے ساتھ محبت اور سلوک سے پیش آئیں اور دلہنیں نئے ماحول میں ایڈجسٹ ہونے کے لیے کچھ وقت دیں اور چھوٹی موٹی غلطیوں پر در گزر سے کام لیں تو یہ نہ صرف ذاتی طور پر ان کے لیے نئی زندگی کی ابتدا کرنے والے جوڑے خاص کر ان کے اپنے بیٹے کے ذہنی اور دلی سکون کے لیے بلکہ گھر بھر کے چین اور خوشی کے لیے ایک اچھی ابتدا ثابت ہوگا جو آئندہ زندگی میں بھی اپنا مثبت کردار ادا کرتا رہے گا۔ دوسری طرف لڑکی کو بھی یہ حقیقت جان لینی چاہیے کہ سسرال کا ماحول آپ کے والدین کے گھر کے ماحول سے مختلف ہے وہ گھر جہاں آپ نے زندگی گزاری ہے جہاں کے اصول آپ نے اپنائے ہوئے ہیں اب وہ اس نئی دنیا میں نہیں چل سکتے۔ ایک نہ ایک دن آپ کا راج ہوگا مگر اس کے لیے آپ کو خدمت اور محبت کے جذبوں سے کام لینا ہوگا۔ نئی نویلی بہوؤں کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ماں کی محبت اپنی اولاد کے لیے انمول اور بے پایاں ہوتی ہے اور بیٹے پر اجارہ داری کا احساس صرف ایک دن کی بات نہیں بلکہ یہ برسوں پر محیط ایک قدرتی عمل کا نتیجہ ہے۔ اس سے ایک دم دست کش ہونا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے ساس کو اگر یہ احساس دلایا جائے کہ آپ ان سے بیٹے کی محبت اور توجہ چھیننے نہیں آئیں بلکہ اسے تقسیم کرتی ہیں اور آپ کی وجہ سے اس میں کمی نہیں ہوگی بلکہ مزید اضافہ ہوگا تو بے شمار مسائل جنم ہی نہیں لیں گے۔

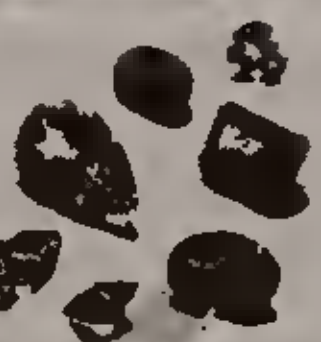
ساس اور بہو کا رشتہ ایسا ہے جسے اگر سمجھ بوجھ سے نبھایا جائے تو یہ بہت اچھا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں گھر کا سکون پوشیدہ ہے۔ دراصل لڑکیاں سسرال والوں کی ذرا سی بات کو بھی برداشت نہیں کرتیں اور ذرا ذرا سی بات پر اپنا موڈ خراب کر لیتی ہیں حالانکہ ان کو سوچنا چاہیے کہ اگر ساس نے کسی بات پر ٹوکا ہے یا کوئی بات کہہ دی ہے تو اس کو طعنہ سمجھنے کی بجائے اپنی غلطی کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ مائیں بھی اپنی بیٹیوں کو ڈانٹ دیا کرتی ہیں تو اگر ساس نے کوئی بات کہہ دی تو ان کو بزرگ سمجھتے ہوئے ان کی بات کا احترام کریں۔

آپ اپنی ساس سے پیار اور اتفاق سے رہیں گی تو آپ کی ساس کے پاس غصہ کرنے کا کوئی جواز نہ رہ جائے گا۔ ساس اور بہو کے جھگڑے تب ہوتے ہیں کہ جب بہو ساس کی برابری کرنے لگتی ہے۔

تالی دونوں ہاتھوں سے بجتی ہے اس لیے ساس اور بہو دونوں کو گھریلو سکون کے لیے اعلیٰ ظرفی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ایک دوسرے سے اچھا سلوک کرنا چاہیے تاکہ یہ رشتہ پائیدار اور مضبوط رہے۔

❄

صحت مند زندگی

آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر وجواہرات، پانی، خوشبو جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنکچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، ہپنوتھراپی، شیاتسو، الیگزینڈر تکنیک، آیورویدا، فینگ شوئی، تائی چی، آئریڈیولوجی، کائنیسولوجی، مساج، کی گونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

فینگ شوئی

Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں روبہ عمل ہوسکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہوسکتا ہے۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔

"سٹ مائی کال"۔ وہ سیل فون کو گھورنے لگا

"رہنے دو کوئی فائدہ نہیں۔"

"مگر کیوں آخر وجہ بھی تو پتہ چلے۔" منان تشویش سے بولا۔

"آپ سے ان کی کیا بات ہوئی ہے۔"

"کچھ خاص نہیں.... بس یہی کہ بورڈ نے کسی ملٹی نیشنل کو ترجیح دی ہے اور ٹریڈنگ میں ہمارے پوائنٹس ان سے خاصے کم ہیں۔"

"اور حبیب انکل...."

"میری ان کی بات انکل سے ہی ہوئی تھی۔ ری فیوسڈ ون پروپوزل۔" منان آذر کی بات کاٹ کر ایک ایک لفظ چبا چبا کر بولا۔

"آئی کانٹ بلیو اٹ۔" آذر نے میز پر گھونسہ مارا

"ابھی پچھلے ہفتے ہی میری ڈیل سے بات ہوئی۔ میں لاہور جانے سے پہلے سب فائنل کر کے گیا تھا۔ تب تو انہیں کوئی اعتراض نہ تھا۔ انہیں پاپا کی ساکھ کا بھی اندازہ تھا۔ اور اب...."

"یہی بات مجھے بھی سمجھ نہیں آرہی۔ آخر ایسا کیوں ہو رہا ہے بار بار۔" منان پریشانی سے بولا۔

آذر اس بات پہ منان کو کچھ دیر اسے گھورتا ہوا بولا۔ "یہ تو آپ ہی بہتر بتا سکتے ہیں۔"

آذر کے اس انداز پہ منان چیخ پڑا "کیا مطلب ہے تمہارا"

"مطلب صاف ظاہر ہے۔ میں آپ سے پوچھ رہا ہوں کہ کنٹریکٹ ہاتھ سے کیسے نکلا۔ حبیب انکل نے انکار کیوں کیا۔"

"یہ تو تم اپنے حبیب انکل سے پوچھو جا کر"

"منان بھائی پچھلے چار مہینوں میں یہ پانچواں کنٹریکٹ ہے جو کینسل ہوا ہے۔ یہ میں کیسے انکل سے پوچھوں"۔ آذر غصے سے چلایا

"تمہیں کیا لگتا ہے۔ مجھے بزنس کا کوئی تجربہ نہیں یا تم اس کاروبار کے بارے میں مجھ سے زیادہ جانتے ہو"۔ وہ چلایا

"ہاں مجھے تو اب یہی شک ہوتا ہے" وہ بدتمیزی سے بولا۔

"آذر.....! تمیز سے بات کرو تمہارا بڑا بھائی ہوں میں"۔ اس نے ہاتھ اٹھانے کی کوشش کی مگر اسی لمحے دروازہ کھلا اور داؤد صاحب اندر داخل ہوئے۔ مگر کمرے کا ماحول حد درجہ گرم دیکھ کر وہیں دروازے پر کھڑے رہ گئے۔

دونوں بھائیوں میں شاید ابھی اتنی تمیز باقی تھی یا شاید سب سے سینئر اور والد کے انتہائی قریبی ساتھی ہونے کی وجہ سے داؤد صاحب کا احترام دونوں کی نظروں میں بہت تھا۔ منان کا ہاتھ وہیں کا وہیں رک گیا۔ اس نے جلدی سے اپنا ہاتھ نیچے کر لیا اور منان انہیں سلام کر کے کسی فائل پہ جھک گیا۔

"وعلیکم السلام"۔ وہ جلدی سے فائل لے کر آگے بڑھے۔ انہوں نے کچھ بھی پوچھنا مناسب نہ سمجھا۔ صرف نظروں سے صورت حال کا جائزہ لیتے رہے۔

"اچھا ہوا تم دونوں یہاں موجود ہو۔ ان کاغذات پر تم دونوں کے دستخط لینے تھے" انہوں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ جیسے کچھ غلط محسوس نہ کیا۔

مگر پھر بھی دونوں بھائی بمشکل مسکرا سکے۔

"انکل ابھی نہیں۔ ہم کچھ دیر بعد یہ کام کر لیتے ہیں"۔ منان شاید ان کاغذات کو پڑھنا چاہتا تھا۔

"ہاں ہاں!.... کوئی مضائقہ نہیں۔ میں بعد میں

آجاتا ہوں.... تم یہ کاغذات اچھی طرح پڑھ لو پھر دستخط کردینا۔" ان کے الفاظ سادہ، لہجہ دھیما مگر شاکی تھا۔ وہ فائل رکھ کر جانے لگے۔ ان کے چہرے سے صاف ظاہر تھا کہ انہیں اس رویئے سے تکلیف پہنچی ہے۔

"ارے نہیں انکل۔ آپ بیٹھیے ہم ابھی سائن کردیتے ہیں۔" منان نے اسے گھورا مگر پھر آذر نے سائین کرکے کاغذات منان کے آگے رکھ دیئے۔ اس نے آذر کو گھورتے ہوئے کاغذات پر سائن کردیئے۔ کچھ دیر گہری خاموشی رہی۔

وددو صاحب کاغذات سمیت کر جانے لگے۔ مگر پھر ذرا دیر کے لئے ٹھہر گئے۔ "اگر برا نا مانو تو کچھ پوچھوں....؟" وہ ہمت کرکے بولے۔

"جی انکل پوچھیے"۔ منان یونہی سوچ میں گم بیٹھے بیٹھے بولا۔

"بیگ صاحب نے جس کنٹریکٹ کی بات کی تھی وہ فائنل ہوگیا ناں....؟" وددو صاحب کے الفاظ تھے یا آگ کے گولے دونوں کا مزاج دوبارہ دہک گیا۔ منان اپنی جگہ سے اٹھ کھڑا ہوا۔

"نہیں وہ کینسل ہوگیا ہے۔ ان کے بورڈ نے وزٹ کے بعد اپنا ارادہ بدل لیا۔ اور کچھ؟...." اس کے لہجے میں کڑواہٹ تھی۔

"نن نہیں" وہ منان کا یہ انداز ضبط کرگئے۔

"بات کچھ اور نہیں بس اتنی سی ہے کہ تمہارے پاپا مجھ پر بڑا بھروسہ کرتے تھے۔ وہ میرے باس ہی نہیں اچھے دوست اور محسن بھی تھے"۔ وہ دھیلے پڑ گئے۔

"بس.... ان کے احسانات یاد آجاتے ہیں اور اس وعدے کا خیال آجاتا ہے کہ کبھی مشکل وقت میں ان کا ساتھ نہیں چھوڑوں گا"۔ یہ کہتے ہوئے ان کی آنکھیں ڈبڈبانے لگیں۔ والد کے اچانک ذکر نے دونوں کو بھی جذباتی کردیا۔

"میں جانتا ہوں ہماری کمپنی مسلسل مشکلات سے دوچار ہے۔ تمہارے والد کی اچھی ساکھ اور کاروباری دنیا میں نام ہونے کے باوجود کنٹریکٹ مسلسل ہاتھ سے نکل رہے ہیں۔ اگر ایسا ہی مزید کچھ دن اور چلتا رہا تو نجانے کیا ہوگا"۔ وددو صاحب بہت کھل کر اندیشے بیان کرنے لگے۔

"ہاں انکل! یہی بات ہمیں بھی پریشان کررہی ہے۔ ہم نہیں جانتے کہ کہاں پرابلم آرہی ہے؟.... کیوں کنٹریکٹ فائنلائز ہونے سے پہلے ختم ہوجاتے ہیں"۔ آذر پریشانی سے بولا۔

"شاید ہماری اسٹریٹیجیز ہی صحیح نہیں"۔ منان بولا۔

"مگر یہ بھی تو نوٹس کیجئے کہ جو بھی کنٹریکٹ کینسل ہوا وہ کمپنی وزٹ کے بعد ہوا"۔ آذر نے جواب دیا۔

"اگر اسٹریٹیجیز صحیح نا ہوتی تو پروپوزل ایکسپٹ بھی نہ ہوتے"۔ آذر بلا جھجک بولے چلا گیا۔

"تو تم یہ کہنا چاہ رہے ہو کہ میری پبلک ڈیلنگ صحیح نہیں ہے اور یہ کمپنی مجھ سے سنبھل نہیں رہی"۔ منان، وددو صاحب کا خیال کئے بغیر چیخ پڑا۔

"ایسا میں تو نہیں سوچ رہا لیکن اگر آپ کہہ رہے ہیں تو...."

"آذر تمیز سے بات کرو، تم اپنی لمٹس کراس کررہے ہو"۔ اس کا صبر کا پیمانہ لبریز ہونے لگا۔

"رکو رکو.... ٹھہرو ذرا...." وددو صاحب جلدی

سے اٹھ کھڑے ہوئے۔
مجھے ذرا باہر جانے دو پھر ایک دوسرے کا سر پھوڑ لینا۔وہ مزید کچھ کہے سنے بغیر باہر نکل گئے۔ منان بھی آذر کو گھورتا ہوا گاڑی کی چابی لے کر باہر نکل گیا۔ اور آذر مٹھیاں بھینچے بیگ صاحب کا نمبر ملانے کی کوشش میں لگ گیا۔

❖❖❖

"بھابھی صاحبہ میرا آپ سے ملنا اشد ضروری ہو گیا تھا.... آفس میں وہ دونوں بچوں کی طرح لڑتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ ایک دوسرے پر الزام تراشی سے باہر آئیں تو کاروبار کو سمجھیں۔"

دودو صاحب آذر اور منان کی والدہ مسز مرزا کے سامنے موجود تھے۔ مسز مرزا سر جھکائے خاموشی سے ان کی باتیں سن رہی تھیں۔

"آپ کچھ کہیے بھابھی"۔ دودو صاحب پریشانی سے بولے۔"میرا یقین مانیے میرا مطلب ہرگز بھی آپ کو پریشان کرنا نہیں تھا۔"

"اگر بات حد سے آگے نہ بڑھتی تو یقین کیجیے یہ باتیں میں آپ کو کبھی بھی نہ بتاتا۔ مگر کیا کیا جائے...." وہ اپنی صفائی پیش کرنے لگے۔

"نہیں آپ ٹھیک کہہ رہے بھائی صاحب۔ دونوں کے مزاج میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ یہ بات کسی سے ڈھکی چھپی بھی نہیں ہے۔ اگر مرزا صاحب کی وصیت نہ ہوتی تو شاید دونوں ساتھ کام کبھی بھی نہ کرتے۔ میرا گھر بکھر چکا ہوتا"۔وہ مایوسی سے بولیں۔

"یہ تو آپ بھی جانتے ہیں دونوں کی گھر میں بھی کبھی نہیں بنی۔ گھر میں جب تک رہتے ہیں ہر بات پر اختلاف ہر بات پر بحث.... انھوں نے ایک ٹھنڈی آہ بھری۔

"یہ کبھی نہیں سوچتے کہ یہ بوڑھی ماں اب کیا کرے گی۔ کس کے سہارے جیے گی۔ اس بوڑھی ماں پر کیا گزرتی ہوگی ان کو اس طرح لڑتا دیکھ کر۔" وہ رو پڑیں۔

دودو صاحب اپنی نظروں میں شرمندہ سے سر جھکائے بیٹھے رہے۔ ذرا دیر میں مسز مرزا نے خود کو سنبھال لیا۔

"تو پھر اب اس کا کیا حل ہے؟"

"کاش میری سمجھ میں کچھ آتا۔ میں کیا بتاؤں بھائی صاحب۔"

"بھابھی میری رائے میں تو دونوں کے مزاج کمپنی کی تباہی کے ذمہ دار بن رہے ہیں۔ اگر آپ انھیں سمجھانے کی کوشش کریں تو شاید ماں کی بات

انہیں سمجھ میں آجائے۔"

"لیکن میں کیا کروں"۔ وہ بے بسی سے ان کی طرف دیکھنے لگیں۔

"میں تو بس ان کے لئے دعا کر سکتی ہوں"۔ ان کی آنکھیں پھر بھرنے لگیں۔

"بھابھی اگر آپ میری بات کو غلط نہ سمجھیں تو ایک حل ہے میرے پاس"۔ وہ اٹک کر بولے

"ارے بھائی صاحب۔ مرزا صاحب نے آپ کی کوئی بات یا مشورہ کبھی رد نہیں کیا تو پھر میں آپ کی بات بھلا کیا کیسے غلط سمجھوں گی.... آپ کہیے میں سن رہی ہوں"۔ وہ متوجہ ہو کر بیٹھ گئیں۔

"ایک بزرگ ہیں بہت پہنچے ہوئے اگر دونوں بھائیوں میں محبت کے لئے ان سے کوئی دعا یا وظیفہ وغیرہ...." انھوں نے اپنی بات ادھوری چھوڑ دی۔

"ہاں ہاں کیوں نہیں۔ اگر آپ کسی بھی بھروسے مند شخصیت سے واقف ہیں تو ضرور میرے بچوں کی بہتری کے لئے جو بھی کر سکتے ہیں ضرور کیجئے"۔ وہ ملتجیانہ انداز میں بولیں

"ٹھیک ہے بھابھی آپ کی اجازت ہے تو میں کل ہی ملاقات کا بندوبست کرتا ہوں، مگر آپ بھی دونوں سے بات کرنے کی کوشش ضرور کیجیے گا"۔

وہ وہ صاحب ان کو تسلی دیتے ہوئے چلے گئے اور مسز مرزا اپنی اولاد کے لئے گڑگڑا کر دعائیں مانگنے لگیں۔

دوستو! ملتان اور آذر کے مزاج میں یہ فرق کس طرح دور ہوا ان کی آپس کی ساتھ کیسے بحال ہوئی نہیں دوبارہ آذر ملنے کیوں شروع ہو گئے۔

یہ ہم اگلی قسط میں انشاءاللہ تفصیل سے بتائیں گے۔

فینگ شوئی کے بارے میں آپ ہمارے فیس بک نیچے دیئے گئے لنک سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے آگاہ بھی کر سکتے ہیں۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS

(جاری ہے)

صرف پاکستان میں نہیں
بچوں کی ویکسین پلانا آسٹریلیا میں بھی مسئلہ ہے۔

آسٹریلیا نے بچوں کو ویکسین نہ دینے والے والدین کے لیے چائلڈ کیئر مراعات بند کر دینے کا اعلان کیا ہے۔ آسٹریلیا کے وزیر اعظم ٹونی ایبٹ نے کا اعلان کیا ہے اگر کوئی خاندان اپنے بچوں کو ویکسین نہ دینے کا فیصلہ کرتا ہے، تو ایسے والدین کو عوامی ٹیکسوں کی رقم سے مراعات نہیں دی جائیں گی۔ انہوں نے کہا کہ اگلے سال کیم جنوری سے مذہبی اور دیگر وجوہات کی بنا پر بچوں کے لیے ویکسین سے استثنیٰ کی قانونی شق ختم کر دی جائے گی۔

Raashda Iffat Memorial
Campaign for Health & Hygiene

تھائی رائیڈ گلینڈ، بچوں کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

نوعیت

تھائی رائیڈ گلینڈ جسم کی مجموعی کارکردگی اور نشوونما کو فعال رکھتا ہے۔

تتلی کی شکل کا یہ گلینڈ گلے میں آواز کے باکس کے اوپر ہوتا ہے۔ یہ گلینڈ جو ہارمونز پیدا کرتا ہے ان میں ایک تھائی روکسن ہے جو انسانی جسم میں غذائی تحلیل کے عمل اور جسمانی و جنسی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تھائی روکسن کی کم مقدار ہائپو تھائیرائیڈزم Hypothyroidism کی نشاندہی کرتی ہیں جبکہ زائد مقدار Hyperthyroidism کی علامت ہے۔

کبھی کبھی نومولود بچے میں ہائپر تھائیرائیڈز کی موجودگی خطرناک ثابت ہوسکتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچے کی ماں کے خون میں تھائی روکسن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

بہر حال تین ماہ کے اندر بچے کے جسم سے یہ اثرات دور ہونے لگتے ہیں اور وہ آہستہ آہستہ نارمل ہوتا چلا جاتا ہے۔

ہائپر تھائی رائیڈزم

اس حالت میں ہوتا یہ ہے کہ خون میں تھائی روکسن کی شمولیت بہت زیادہ ہو جاتی ہے اور یہ مردوں سے زیادہ عورتوں میں عام ہے لیکن یہ حالت بچوں میں کم عمر میں بہت خال خال ہوتا ہے۔

اس کا عام طور پر سبب یہ ہوتا ہے کہ جسم کا مدافعتی نظام کچھ اس طرح بے ترتیب ہو جاتا ہے کہ مخصوص اینٹی باڈیز کی پیداوار زیادہ ہو کر یہ نظام خود اپنے ہی

خلیوں کو تباہ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور خون میں تھائی روکسن کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔

علامات

بچہ بے چین اور ضدی ہو جائے، اسے سنبھالنا دشوار ہو، پسینے سے بھیگا رہے، اس کی جلد چمکتی ہوئی دکھائی دے، اس کے دل کی دھڑکن اچانک تیز ہونے لگے اور بھوک بڑھ جائے، لیکن کھاتے رہنے کے باوجود اس کے وزن میں کوئی اضافہ نہ ہو۔

عام طور پر بچے کے مزاج پر چڑچڑا پن شامل ہو جائے اس کی آنکھیں باہر کو نکلتی ہوئی محسوس ہوں اور بہت تیزی سے اس کیفیت میں اضافہ ہو، وہ جب ہاتھ پھیلائے تو اس کے ہاتھوں میں ہلکی سی لرزش بھی ہو۔

اسکول میں بچے کی کارکردگی خراب ہونے لگے کیونکہ ایسی حالت میں وہ تعلیم پر توجہ نہیں دے پاتا اور بے چین رہتا ہے۔

کیا کرنا چاہیے....؟

بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے اس کے خون میں تھائی روکسن کی مقدار کا تعین کیا جائے گا اگر یہ مقدار زیادہ ہے تو پھر بچے کو اینٹی تھائی رائیڈ دوائیں دی جاتی ہیں۔ تاکہ وہ خون میں موجود تھائی رائیڈ گلینڈ کی غیر ضروری سرگرمیوں کو کنٹرول کر سکیں۔

یہ علاج اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک تھائی رائیڈ گلینڈ مکمل طور پر نارمل حالت میں کام نہ کرنے لگیں اس علاج کی مدت دو سال تک بھی ہو سکتی ہے تقریباً ایک تہائی بچے اس علاج سے تندرست ہو جاتے ہیں اور کچھ بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں سرجری یا آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ غیر ضروری تھائی رائیڈ کو نکالا جاسکے۔ آپریشن کا فائدہ یہ ہے کہ اس میں ادویہ کے استعمال کی ضرورت نہیں ہوتی اور دواؤں کے مضر اثرات سے بھی جسم محفوظ رہتا ہے۔

آج کل ریڈیو ایکٹیو آیوڈین کے ذریعے اس کا علاج عام ہوتا جارہا ہے، یہ آیوڈین تھائی رائیڈ ہی سے حاصل کیا جاتا ہے اور یہ جسم کے اندر داخل ہو کر تھائی روکسن کی غیر ضروری افزائش کو کم کر دیتا ہے۔

گوئٹر (Goitre)

گوئٹر بھی ایک مرض ہے۔

یہ تھائی رائیڈ گلینڈ میں سوجن کی کیفیت کا نام ہے۔ یہ عام طور پر تھائی روکسن کی مقدار یا اس کی پیداوار پر اثر انداز نہیں ہوتا لیکن اس کے سبب ہائپر تھائیرائیڈزم کی خرابی ضرور پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ خرابی بھی لڑکیوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

اس کی سب سے بڑی وجہ غذا میں آیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ آیوڈین کے حصول کا بڑا ذریعہ سمندری غذائیں ہیں جیسے مچھلیاں وغیرہ اور کھانے میں وہ نمک ضرور استعمال کرنا چاہیے جس میں آیوڈین شامل ہو۔

علامات

گردن کے اگلے حصے پر سوجن۔

لڑکپن میں ہائپر تھائیرائیڈزم کی علامات زیادہ عام ہیں۔

کیا کرنا چاہیے....؟

بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ گوئٹر کی

وجوہات کا تعین کرکے تھائی روکسن ری پلیسمنٹ تھراپی بھی تجویز کی جاسکتی ہے۔

عام طور پر لڑکیوں میں دوران بلوغت ہونے والا گوئٹر کا مرض بروقت مناسب علاج سے ختم ہو جاتا ہے۔

(ہائیپوتھائیرائیڈزم) تھائی رائیڈ غدود کے افعال میں کمی نوعیت

یہ مرض تھائی رائیڈ گلینڈز کی سست یا کم کارکردگی کی نشاندہی کرتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلینڈ سے خارج ہونے والا ہارمون جسم کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہے۔

اس کی پیدائش بچے میں رحم مادر ہی میں ہونے لگتی ہے اور ساری زندگی اس کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ بچے کی زندگی کے ابتدائی دو سالوں میں ذہنی نشوونما کے لیے تھائی روکسن کا کردار بہت اہم ہے۔

وہ بچے جو ناقص تھائی رائیڈ گلینڈ لے کر پیدا ہوتے ہیں ان میں ابتدائی چند ہفتے یا ماہ میں یہ خرابی دور بھی ہو جاتی ہے اور وہ نارمل انداز سے دوسرے بچوں کی طرح تھائی روکسن پیدا کرنے لگتے ہیں۔

آپ کی توجہ کے لیے علامات

نومولود میں بعض اوقات اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

اس کی علامتوں میں سے عام طور پر خشک اور ٹھنڈی جلد ہے۔ خاص طور پر چہرے، ہاتھوں اور پیروں کی۔

تیز اور غیر معمولی رونے کی آواز کیونکہ عموماً نومولود بچہ کم رویا کرتا ہے۔

بچے کی حرکات و سکنات میں بہت سستی ہو۔

باہر کو نکلی ہوئی زبان، سانس لینے اور دودھ وغیرہ پینے میں دشواری۔

پیٹ کی تکلیف بعض اوقات ہرنیا بھی ہو جاتا ہے۔

بچے کے سر کے بال پتلے خشک اور چپٹے ہونے ہوں۔

بچے کو قبض کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

پیدائش کے بعد بچے کو دو ہفتوں سے زائد یرقان کی شکایت رہے۔

بچے کی جسمانی نشوونما میں کمی محسوس ہو۔ خاص طور پر اس کی ٹانگیں چھوٹی دکھائی دیتی ہوں۔

چونکہ اس مرض میں ہڈیاں سست رفتاری سے بڑھتی ہیں بچے کا تالو غیر معمولی طور پر بڑا دکھائی دیتا ہے جو دوسرے بچوں میں نہیں ہوتا۔

کیا کرنا چاہیے۔۔۔؟

جیسے ہی بچے کو ہاپیو تھائیرائیڈزم تشخیص ہو جاتا ہے اسی وقت ڈاکٹر کے مشورے سے اسے منہ کے ذریعے تھائی روکسن دینا شروع کر دیا جاتا ہے۔

بچے کے دو ماہ کے ہوتے ہی ری پلیسمنٹ تھراپی کا عمل شروع کیا جاتا ہے۔ یہ تاحیات جاری رکھنا پڑتا ہے۔

علاج کے ابتدائی دنوں میں یہ ایک عام سی بات ہے کہ بچے کا وزن کم ہونے لگے اور وہ بہت بے قرار اور بے چین ہو۔

مناسب علاج کے بعد بچے سنبھل جاتے ہیں اور ان کی ذہنی و جسمانی بڑھوتری ہونے لگتی ہے۔

کبھی کبھی یہ مسئلہ بڑے بچوں کے ساتھ بھی ہو جاتا ہے۔

اس سے پہلے وہ بہت ذہین ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کی ذہانت کو ان کے اسکول میں مثال کے طور پر پیش کیا جاتا ہو۔ لیکن جیسے ہی انہیں یہ مرض ہوتا ہے اور تھائی روئیسن علاج شروع ہوتا ہے ابتدا میں ان کی ارتکاز کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

وزن میں بھی کمی ہونے لگتی ہے مگر پھر کچھ عرصے میں بچے کی نشوونما بہتر ہونے لگتی ہے اور وہ اپنے اردگرد کے حالات میں بھی دلچسپی لینے لگتا ہے۔

وہ تمام بچے جو اس مرض میں مبتلا ہیں ان کے لیے ریگولر چیک اپ بہت ضروری ہے۔

ٹیسٹ

بچے میں اس مرض کا سراغ لگانے یا تصدیق کرنے کے لیے اس کی پیدائش کے چھ دنوں بعد ہی اس کا خون ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ جس میں ہائپو تھائیرائیڈزم اور فینائل کیٹونوریا کی کیفیت کو جانچا جاتا ہے Pheny! ketonuria میں بچے میں ایک خاص خامرے کی کمی ہوتی ہے۔

٭

بیوی ہو تو ایسی....!

ارب پتی تاجر.... جسے بیوی روزانہ دس پاؤنڈ جیب خرچ دیتی ہے

برطانیہ کے امیر ترین لوگوں میں شمار ہونے والے اسٹیو [illegible] ارب پتی ہونے کے باوجود اپنے روزمرہ اخراجات کے لیے اپنی بیوی کی شفقت کے منتظر رہتے ہیں کیونکہ وہ انہیں باقاعدگی سے جیب خرچ دیتی ہیں اور اسے ذمہ داری کے ساتھ استعمال کرنے کی ہدایت بھی کرتی ہیں۔ باون سالہ اسٹیو بچپن میں اپنے والد کے ساتھ بلیک پول کی ریت میں ایک چھوٹا سا اسٹال لگایا کرتے تھے لیکن جب اٹھارہ سال کی عمر میں انہوں نے اپنے والد سے قرض لے کر کاروبار کا

آغاز کیا تو محض ایک عشرے میں وہ ارب پتی بن گئے۔ جب انہوں نے اپنی کمپنی فروخت کی [illegible] ملین پاؤنڈ میں [illegible] تو ان میں سے نصف رقم اپنے والدین کو دے دی جبکہ باقی نصف [illegible] میں [illegible]۔ اسٹیو کی اہلیہ ان کی فضول خرچی سے تنگ تھیں اور انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے [illegible] بعد وہ خود انہیں روزانہ استعمال کے لیے اخراجات دیں گی۔ اب انہیں روزانہ دس پاؤنڈ دیے جاتے ہیں اور [illegible] اچھا ہو تو بیس پاؤنڈ بھی مل جاتے ہیں۔ وہ اس رقم کو انتہائی احتیاط کے ساتھ استعمال کرتے ہیں تاکہ [illegible] جیب خرچ سے تجاوز کرنے پر انہیں بیگم کی ناراضی کے علاوہ مزید رقم کے لیے [illegible]۔

کے دور میں سب پولیتھین تھیلیوں میں ہی لائی جاتی ہے اگر تھوڑی سی توجہ اور غور کیا جائے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ پلاسٹک سے بنی ان تھیلیوں کی کئی قسمیں ہیں بعض اوقات کچھ تھیلیوں میں سے ایسی ناگوار بدبو آرہی ہوتی ہے جو دماغ میں سرایت کر جاتی ہے ایسی ناگوار بدبو تھیلے میں موجود کسی چیز کی وجہ سے نہیں بلکہ اس تھیلے سے آرہی ہوتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ تھیلا پلاسٹک Recycle کر کے بنایا گیا ہے اور اس عمل کے دوران جو پلاسٹک استعمال کیا گیا ہے وہ انتہائی ناقص معیار اور مضر صحت تھا اسی وجہ سے Recycle کے بعد جو چیز حتمی طور پر بن کر سامنے آتی ہے وہ ناگوار بدبو پیدا کرتی ہے۔ بات صرف تھیلیوں کی نہیں پلاسٹک سے بننے والی ہر شے میں یہ ناقص میٹریل استعمال کیا جاتا ہے خواہ وہ ڈبے ہوں، بالٹیاں، مرتبان یا پانی کی بوتلیں ہی کیوں نہ ہوں۔

اسی لیے پلاسٹک سے بنی اشیا خریدتے وقت سب سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیں کہ اس میں کسی بھی قسم کی بدبو تو نہیں آرہی اور اگر آپ سودے کے تھیلے اور روزمرہ کی سبزیوں کی تھیلیوں کو ہی جانچیے تو آپ کو واضح فرق محسوس ہو جائے گا۔ ماحولیات کی بہتری کے حوالے سے جو لوگ کام کر رہے ہیں ان کا کہنا ہے کہ سوفٹ ڈرنک یا کھانے پینے کی دوسری اشیاء جو پلاسٹک کی بوتلوں یا جار میں پیک ہوں انہیں استعمال کرنے کے بعد فوراً پھینک دیں نہ کہ انہیں دھو کر کسی اور مقصد کے لیے استعمال کریں کیونکہ پلاسٹک کی اشیاء کی ٹھیک حالت میں رہنے کی مدت اتنی ہی ہوتی ہے جتنی اس میں موجود غذاء مشروب کی میعاد مدت ہوتی ہے اس لیے وہ لوگ جو کولڈ ڈرنک کی پلاسٹک بوتلوں کو دھو کر پانی کے لیے استعمال کرتے ہیں وہ ہرگز ایسا نہ کریں بلکہ پانی کے استعمال کے لیے اعلیٰ معیار پلاسٹک کی بوتلوں کا استعمال کریں تاکہ وہ مضر صحت نہ ہو۔

پلاسٹک سے تھیلیوں اور اشیاء کو کھلی جگہوں، نالوں، دریاؤں، سمندر میں پھینکنے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ پلاسٹک کی اشیاء حل پذیر نہیں ہوتیں اسی لیے اگر یہ دریاؤں اور سمندروں میں پھینکی جائیں تو آبی حیات کو ان کی وجہ سے خطرات لاحق ہو جاتے ہیں خاص کر مچھلیاں ان بوتلوں کے ڈھکن کو منہ میں لیتی ہیں اور پھنسا بیٹھتی ہیں جس سے ان کے مرنے کا اندیشہ ہوتا ہے اور یہ اشیاء حل پذیر نہ ہونے کے باعث ہر روز ہزاروں کی تعداد میں آبی اور انسانی حیات کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سمندر میں پھینکی جانے والی بوتلوں کے ڈھکن، مچھیاں، کچھوے اپنے منہ میں ڈال کر پھنسا لیتے ہیں جو ہر لحاظ سے ان کے لیے نقصان کا باعث ہے۔ بالکل اسی طرح گھروں میں استعمال ہونے والا ناقص معیار کا پلاسٹک اور اس سے بنی دیگر اشیاء اس قابل نہیں ہوتیں کہ انہیں سالوں استعمال کیا جاسکے۔ وہ پلاسٹک دیر تک کارآمد ثابت ہو سکتا ہے جو اعلیٰ معیار کا ہو۔

ناقص پلاسٹک سے بنے کھلونے بچوں کے لیے مضر صحت ہوتے ہیں بچے ان کھلونوں کو منہ میں لیتے ہیں چبانے کی کوشش کرتے ہیں جس سے بہت سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

صحت کے ان اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے دنیا بھر میں پلاسٹک سے بننے والی اشیاء کا ایک مخصوص

اسٹینڈرڈ مقرر کیا گیا ہے اور اس اسٹینڈرڈ سے کم کی سطح پر بننے والی چیزوں پر پابندی اور بنانے والوں کے خلاف جرمانہ عائد کیا جاتا ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں کھانے پینے کی اشیاء ہوں یا پہننے کا سودا پلاسٹک کے تھیلوں کے بجائے کاغذ کے تھیلوں میں ہی دیا جا رہا ہے تاکہ ماحول کی آلودگی سے ممکنہ حد تک بچایا جاسکے۔ کئی ممالک میں یہ تصور ہی نہیں کہ سوفٹ ڈرنک کی بوتلوں کو دوبارہ استعمال کیا جائے یا پیک چیزوں کے Jars دھو کر دوبارہ استعمال کے قابل بنائے جائیں۔ ان ممالک میں فوری طور پر چیز کا استعمال کرنے کے بعد اسے کوڑے دان میں ڈال دیا جاتا ہے تاکہ وہ پلاسٹک Recycle ہو کر نئی اشیاء بنانے کے قابل ہوسکے۔

تیسری دنیا کے ممالک میں ماحول میں آلودگی کا سبب اکثر لوگ خود ہی بنے ہوئے ہیں جو کھلے نالوں، ندیوں، دریاؤں، تالابوں اور سمندروں میں پلاسٹک کی اشیاء پھینک کر، ماحول کو آلودہ کر رہے ہیں۔ اسی طرح اسپتالوں میں استعمال ہونے والے پلاسٹک کے انجکشن استعمال کے بعد ضائع نہ کرنے کی صورت میں دوبارہ پیک کر کے مارکیٹ میں فروخت کر دی جاتی ہیں جو ہیپاٹائٹس اور HIV اور دیگر امراض کا سبب بن رہے ہیں۔

ماحول کو آلودگی سے بچانے اور خود بھی صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ پلاسٹک کی وہ اشیاء ہرگز استعمال نہ کی جائیں جو ناقص کوالٹی کی ہوں۔ زیادہ سے زیادہ کوشش کیجیے کہ کاغذ کے تھیلے یا پھر کپڑے کے تھیلے استعمال کریں۔ کھلی جگہوں پر پلاسٹک کی تھیلیاں پھینکنے سے گریز کریں کیونکہ یہ آپ کے ماحول اور آپ کی صحت دونوں کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔

❄

ایسا شہر جہاں عمارتوں کے بیچوں بیچ تیل کے کنوئیں

امریکی شہر لاس اینجلس ہالی ووڈ کے جلووں، سپر ماڈلز اور دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں کے لیے شہرت رکھتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اس شہر کی چمکتی دمکتی زندگی کے درمیان تیل کے ہزاروں کنوئیں بھی موجود ہیں لیکن شہر کی سیر کرنے والوں کو یہ کبھی بھی نظر نہیں آتے کیونکہ انہیں حیرت انگیز مہارت کے ساتھ چھپایا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق لاس اینجلس شہر کے نیچے تقریباً بیس ارب بیرل تیل کے ذخائر ہیں اور اسے شہر میں قائم ہزاروں کنوؤں سے دن رات تیل نکالا جاتا ہے مگر کسی کو اس کی بھنک بھی نہیں پڑی۔ تیل کے یہ خفیہ کنوئیں ان عمارتوں میں چھپائے گئے ہیں جو بظاہر بڑے بڑے کارخانے اور دفاتر نظر آتے ہیں۔ یہ کنوئیں اسکولوں، شاپنگ سینٹروں اور تفریح گاہوں کے پردوں میں بھی چھپے ہوئے ہیں اور ان کی پوشیدہ حقیقت کو دنیا میں کم ہی لوگ جانتے ہیں کیونکہ نہ یہ بظاہر دیکھنے سے نظر آتے ہیں اور نہ ہی کبھی میڈیا نے ان ہزاروں کنوؤں کی اندرونی تصاویر دکھائی ہیں۔

کئی امراض کی وجہ ٹینشن

کشور کنول

موجودہ دور میں ذہنی دباؤ اور ٹینشن میں بہت تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے ایک حالیہ سروے کے مطابق "دنیا کی آبادی کا تیس فیصد حصہ اس مرض میں مبتلا ہے۔"

پاکستان میں چونکہ معاشرتی شکست و ریخت کا عمل تیز اور معاشی دباؤ زیادہ ہے اس لیے اندازہ ہے کہ یہاں یہ تناسب چالیس فیصد تک ہوگا۔

ٹینشن کیا ہے...؟

ٹینشن سے مراد وہ حالت ہے جب کسی کو کسی مسئلے کا حل نہ مل رہا ہو۔ جس کے باعث اس کے اندر مایوسی اور ناامیدی کے جذبات پروان چڑھنے لگتے ہیں اور وہ تنہا بیٹھے چلانے لگے یا پھر چپ سادھ کر اپنے پیاروں سے سب تعلق توڑ جائے۔

یہ ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جس کا ادراک بہت کم لوگوں کو ہوتا ہے۔ اسی لیے اداسی کے اسباب کی طرف توجہ نہیں دے پاتے۔

ٹینشن کے اسباب و علامات

اس مرض کا آغاز جذباتی، سماجی یا معاشی حادثے سے پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ سے ہوتا ہے ابتداء میں مریض پر افسردگی طاری رہتی ہے۔ حال سے عدم اطمینان اور مستقبل سے ناامیدی پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات ذہنی دباؤ اتنی شدت اختیار کر لیتا ہے کہ مریض خودکشی کی کوشش بھی کرنے لگتا ہے۔ ایسے لوگوں میں احساس تحفظ کی کمی اور توجہ کی طلب ہوتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ احساس کمتری اور طبیعت کی حساسیت اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ مذہبی جذبات کو ٹھیس پہنچنے یا عزت نفس مجروح ہونے سے بھی ٹینشن پیدا ہوتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں غربت اور بے روزگاری اس کے اہم ترین اسباب ہیں، ایک سروے کے مطابق "مرد پانچ فیصد اس مرض میں مبتلا ہیں، جبکہ خواتین نو فیصد اس مرض میں مبتلا ہیں۔"

ٹینشن کی دیگر وجوہات میں خود ترسی، تاسف اور اپنے آپ کو الزام دینا بھی شامل ہیں۔ بعض اوقات انسان کسی بھی حادثے یا واقعہ کا ذمہ دار اپنے آپ کو ٹھہرانے لگتا ہے جس کی بناء پر وہ ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ذہنی صحت پر اثرات

ذہنی دباؤ اور ٹینشن کی وجہ سے انسان مختلف چھوٹی

بڑی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ان میں سے بعض بیماریاں نہایت خطرناک اور پیچیدہ شکل اختیار کر لیتی ہیں۔

ماہرین اعصاب نے تحقیق کے بعد پتہ چلایا ہے کہ ذہنی دباؤ اور امراض میں گہرا تعلق ہے۔ فکر و پریشانی اور تناؤ کے حالات طویل عرصے تک برقرار رہنے سے جسم کا نظام مدافعت کمزور اور ناقص ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جسم میں کئی کیمیائی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں۔ ان سے ہارمونز متاثر ہوتے ہیں اور پورے جسم میں مضر کیمیائی رد عمل ہوتے ہیں جن سے توانائی میں کمی آتی ہے۔

ٹینشن کئی امراض کا سبب بنتا ہے جن میں سے چند درج ذیل ہیں۔

آنتوں کے دمے کا سبب۔

امراض قلب۔

ہارمونز پر ٹینشن کے اثرات۔

تھکان کا فارمولا۔

آنتوں کے دمے کا سبب

ذہنی دباؤ، جذباتی ہیجانات، ٹینشن اور پریشانی جیسے عوامل آنتوں کی زود حسی کی کیفیت میں شدت پیدا کر دیتے ہیں۔

بدہضمی، دست یا پیچش، قبض، متلی، پیٹ میں اینٹھن، ذہنی تناؤ اور دیگر کئی پریشان کن امراض کا سبب آنتوں کی زود حسی بھی ہو سکتی ہے۔ جسے طبی ماہرین "آنتوں کا دمہ" کہتے ہیں یہ خطرناک عارضہ آپ کو بغیر کسی انفیکشن کے محض ذہنی پریشانیوں سے بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

دراصل مریض کے پیٹ کے امراض کا اصل سبب معدے یا آنتوں میں کسی قسم کا انفیکشن نہیں ہوتا بلکہ کوئی خفیہ چیز آہستہ آہستہ نظام انہضام پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے اور وہ پراسرار چیز "اعصابی تناؤ" یا "ٹینشن" ہوتی ہے جو کئی امراض کا سبب بنتی ہے۔

امراض قلب

ذہنی اور نفسیاتی دباؤ خون کی گردش اور بہاؤ میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ غصے کی وجہ سے خون جمنے کا عمل واقع ہوتا ہے۔ تیز رفتار خون کا بہاؤ جمے ہوئے خون کے ان لوتھڑوں کو ایک جگہ سے ہٹا کر دوران خون میں آزاد چھوڑ دیتا ہے۔ جو بعد میں خون کی نالیوں میں پھنس کر خون کی روانیت کو روک دیتے ہیں اور یوں غشی یا ہارٹ اٹیک کا حملہ بھی ہو سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق غصے کے دوران یا بعد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے۔

ہارمونز پر ٹینشن کے اثرات

جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات کے مطابق جسم کے اندر بہت سی غدودی رطوبتیں پیدا ہو کر خون میں شامل ہوتی ہیں یہ رطوبات جسم کی نشو و نما کا پیچیدہ عمل بڑی باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھتی ہیں۔ جسم کا ہر خلیہ کوئی نہ کوئی رقیق مادہ بناتا ہے۔ یہ مادے "ہارمونز" اور "کولیوز" کہلاتے ہیں۔ صحت کی حالت میں ان کے درمیان عمدہ توازن رہتا ہے لیکن تشویش و اضطراب انہیں درہم برہم کر دیتا ہے۔ یہ عدم توازن لبلبے پر اثر انداز ہو کر ذیابیطس کا مرض پیدا کرتا ہے۔ گلہڑ کا مرض تھائی رائیڈ غدودوں کے زیادہ متحرک ہونے سے پیدا ہوتا ہے اس کی بڑی وجہ حد سے زیادہ پریشانی اور تشویش بھی ہے۔

ٹینشن کی وجہ سے گردوں کے اوپر واقع غدود ایڈرینالین زیادہ مقدار میں پیدا کرتے ہیں جو بلڈ پریشر کی بیماری کا باعث بنتا ہے۔ دل تیزی سے دھڑکتا ہے خون کی نالیاں سکڑتی ہیں اور تمام اعضاء کی فطری کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

تھکان کا فارمولا

ہر وقت پریشان رہنے سے انسان تھکتا ہے۔ پریشان رہنے سے انسانی جسم پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور جسمانی قوت کے ذخائر کم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے انسان تھکن، افسردگی اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ نیند بخوبی نہیں آتی۔ سانس کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہوتا ہے۔ الغرض ٹینشن انسانی جسم اور صحت کا دشمن ہے اس لیے اس کو معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی اپنے اوپر طاری کرنا چاہیے۔ بلکہ اس کے سدباب کے لیے کوششیں کرنی چاہئیں۔

ٹینشن کا علاج اور احتیاطی تدابیر

ٹینشن کسی جنون یا پاگل پن کا نام نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص ٹینشن میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں گھر والوں اور متعلقہ افراد کو چاہیے کہ مریض کے ساتھ محبت اور اپنائیت سے پیش آئیں۔ اس مرض کے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ٹینشن کا ابتدائی اور موثر ترین علاج اچھی گفتگو ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ان کے پاس جو افراد علاج کے لیے آتے ہیں وہ ان سے کہتے ہیں کہ آپ بولیں، باتیں کریں، اپنے احساسات اور جذبات کو لفظوں میں ڈھالیں، خاموش رہنے یا اندر ہی اندر کڑھنے کے بجائے اسے باہر نکالنا ہی اس کا آسان اور بہتر حل ہے۔

ٹینشن کا تعلق حالات سے ہے۔ جب حالات قابو سے باہر ہو جائیں تو انسان کسی بھی وقت ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ لیکن اس میں مبتلا ہو جانے کے بعد اگر فرد اپنے کردار، سوچ اور رویے کو حقیقی مثبت اور صحت مندانہ خطوط پر استوار کرے اور اپنی صحت کا خیال رکھے تو اس کے برے اثرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

صحت مند ذہن کے لیے صحت مندانہ روایات کو فروغ دینا چاہیے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کی غذا اور مناسب ورزشوں کا خاص خیال رکھیں۔ اپنی خوراک اور صحت کی دیکھ بھال عورت کے لیے زیادہ ضروری ہے کیونکہ گھر تو بہر حال عورت سے ہی چلتا ہے۔ ایک صحت مند اور پرعزم عورت ہی بہتر طریقے سے گھر چلا سکتی ہے۔ مرد ہوں یا خواتین دونوں کو ٹینشن سے بچنے یا ٹینشن کے مضر اثرات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ہلکی پھلکی ورزش کی عادت اپنائی جائے جو آپ کو بہت سے تناؤ اور تفکرات سے نجات دلا سکتی ہے۔ پیدل چلنا اور یوگا بہترین ورزش ہے۔ اس کے علاوہ پابندی سے نماز پڑھنے، تلاوت کرنے، دوسروں کے دکھ درد میں شریک ہونے سے بھی روحانی و ذہنی سکون ملتا ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل تدابیر اختیار کر کے ذہنی تناؤ سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

1۔ پوری اور پرسکون نیند (کم از کم آٹھ گھنٹے ضرور نیند لیں)۔

2۔ چہل قدمی اور پیدل چلنا۔

بلوغت کا نازک اور حساس دور

محمد عمران مغل

عمر کی دوسری دہائی میں یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے بچوں کا رویہ اچانک ہی بدل گیا ہے۔ رویے میں تبدیلی کا یہ عمل عموماً چودہ پندرہ برس کی عمر میں ہوتا ہے۔ بچے والدین سے دور دور رہنے لگتے ہیں۔ دوستوں کے حلقے میں ان کا دل زیادہ لگتا ہے۔ وہ جب بھی اپنے ساتھیوں کے درمیان ہوتے ہیں تو بلا تکان گفتگو کرتے ہیں۔ ماں یا باپ کے سامنے آکر گویا بے زبان ہو جاتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ یہ تبدیلی دور بلوغت کے آغاز کی ایک علامت ہے۔ بچوں میں تبدیلی کا یہ عمل ہر معاشرے میں ہوتا ہے تاہم ترقی یافتہ معاشرے میں اس پر توجہ زیادہ دی جاتی ہے جبکہ ترقی پذیر اور پسماندہ معاشروں میں زیادہ تر تو اسے محسوس ہی نہیں کیا جاتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ تیرہ برس کی عمر سے پہلے کے بچے اپنی بات والدین سے کہنا چاہتے ہیں۔ اس وقت والدین ہی ان کی پہلی ترجیح ہوتے ہیں لیکن جوں جوں وقت گزرتا ہے ان کی ترجیحات یکسر بدل جاتی ہیں۔ ان کی پہلی ترجیح دوست ہوتے ہیں ان کے بعد ممکنہ طور پر استاد اور سب سے آخر میں والدین ہوتے ہیں۔

ایسا ہونا غیر معمولی بات نہیں تاہم جو والدین اس تبدیلی کا فہم رکھتے ہیں وہ حالات سے بخوبی نمٹ سکتے ہیں۔ بچوں کی نفسیات پر تحقیق کرنے والے مصنف اور پروفیسر لارنس اسٹنبرگ نے تین ہزار سے زائد نوجوانوں کو اپنی تحقیق میں شامل کرکے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جو بچے دور بلوغت میں اپنے والدین سے رابطہ میں رہتے ہیں اور انہیں اپنی روزمرہ مصروفیت سے آگاہ رکھتے ہیں وہ تعلیمی لحاظ سے بہتر ہوتے ہیں نیز نشہ اور منفی رجحانات سے دور رہتے ہیں۔

دور بلوغت میں داخل ہونے والے بچوں سے خوشگوار تعلقات قائم رکھنا بے حد مشکل ہے۔ کچھ والدین بھی اس میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ان چند باتوں کو اپنا کر بچوں کو خود سے دور ہونے سے روکا جا سکتا ہے۔ ہر عمر کے بچے اپنی باتیں سنانا چاہتے ہیں۔ نوبالغ بچے بھی اسی زمرے میں شامل ہیں۔ چھوٹے بچوں کو گھر بھر کے بڑے توجہ دیتے ہیں لیکن وہ جوں جوں بڑے ہوتے ہیں گھر کے

ماحول، والدین کے رویے، روک ٹوک اور تنقیدی انداز کے باعث اپنے خول میں سمٹنے لگتے ہیں۔

کولمبیا میڈیکل سینٹر (نیویارک) سے وابستہ ڈاکٹر کینڈائس ارکسن کہتی ہیں۔ "دور بلوغت میں بچہ اپنا اظہار چاہتا ہے۔ اگر گھر کا ماحول "کہنے" کے لیے سازگار ہو۔ اسے کسی خوف کے بغیر اپنی باتیں کہنے کی فضاء میسر ہو تو وہ گھر یا والدین سے دور نہیں ہوگا۔ عمر کے اس حصے میں نت نئی تبدیلیوں سے دوچار ہونے والے لڑکے اور لڑکیاں اپنے مسائل کے حل کے لیے رہنمائی چاہتے ہیں۔ وہ اپنے مسائل پر تبادلہ خیال کے طلب گار ہوتے ہیں اگر انہیں والدین کا مثبت رویہ ملے تو وہ انہی کو دوست بنالیں گے۔ اپنی عمر اور اپنے جیسے مسائل اور سوچ رکھنے والے دوستوں سے رجوع نہیں کریں گے۔ خوش گوار ماحول میں تبادلہ خیال کے مواقع اس کا بہترین حل ہیں۔ گھر میں ایک ساتھ رات کا کھانا ایسا ہی ایک موقع بن سکتا ہے۔ والدین چاہے کتنے ہی مصروف ہوں انہیں رات کے کھانے کے لیے ایک ساتھ ہونا چاہیے لیکن پوری دنیا میں بمشکل تمام تیس فیصد بچوں کو اپنے والدین کے ساتھ مل بیٹھنے کا یہ موقع مل پاتا ہے۔ بچوں کو والدین کی بھرپور اور مثبت توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ نامساعد حالات میں بھی والدین کی توجہ بچوں کا حوصلہ بڑھاتی ہے۔ انہیں آئندہ کامیابیوں کے لیے تیار کرتی ہے۔

تیس برس کے دوران ہزاروں بچوں سے رابطہ کے بعد ایک کتاب کی صورت اپنے مشاہدات کا نچوڑ پیش کرنے والی استانی منسی روبن کا کہنا ہے۔ "ممکن ہے بچوں کے ساتھ وقت گزارنا (خواہ رات کے کھانے پر) آپ کے لیے اہمیت نہ رکھتا ہو لیکن یہ بچوں کے لیے غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ اس دوران بچوں کی باتوں میں والدین کی دلچسپی، ان میں اپنی اہمیت کا احساس پروان چڑھاتی ہے۔ ضروری ہے کہ آپ روزانہ کم از کم رات کا کھانا بچوں کے ساتھ کھائیں ان کی باتیں سنیں اور اس دوران خوش گوار ماحول رکھیں۔

بچوں سے رابطہ مضبوط بنانے کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ ایسے مواقع پیدا کریں جب آپ کسی اور مصروفیت کے ساتھ غیر راست طور پر گفتگو کرسکیں۔ اس میں گفتگو سے زیادہ زور اس سرگرمی پر ہوتا ہے جو اپنائی جاتی ہے۔ ماہر نفسیات اور مصنف فلپ او سیورفی نے کہا ہے۔ "یہ باپ کے لیے زیادہ اہم ہے کہ وہ بچے کے ہمراہ کسی مصروفیت میں وقت گزارے۔ ٹی وی دیکھنا، بازار تک سفر، باغبانی یا کوئی کھیل اسے اس بات کے مواقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ بچوں سے گپ شپ کرسکے۔ یہ گپ شپ سرسری انداز سے ہوتی ہے اس میں بچے کے استاد، دوستوں وغیرہ کے متعلق اظہار خیال ہو سکتا ہے۔ اس کا مقصد سنجیدہ نوعیت کا تبادلہ خیال نہیں ہے۔ یہ صرف خیالات جاننے کا ایک ذریعہ ہے۔

دور بلوغت میں بچے والدین سے اس وقت دور بھاگتے ہیں جب وہ نصیحت پر اتر آئیں۔ عمر کے اس حصے میں بچے روک ٹوک یا کسی بھی ڈھب کی نصیحت پسند نہیں کرتے ہیں۔ انہیں اس عمر میں ناصح یا محتسب کے بجائے مشیر اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اعتبار سے والدین کا کردار ایک مشیر (کنسلٹنٹ) کی طرح ہونا چاہیے۔ ایک کاروباری مشیر معاملات کو اپنے ہاتھ میں نہیں لیتا ہے نہ ہی وہ

حتمی فیصلے سناتا ہے۔ وہ پوری توجہ سے سنتا ہے اور مسائل کے حل کے لیے ممکنہ انتخابات میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

جب بچہ کوئی "حماقت" کر بیٹھے تو اس پر نصیحتوں کی بوچھار مناسب نہیں۔ غلطی کرنے والے بچے کو اپنی حماقت کا اندازہ لگانے کا موقع فراہم کیا جائے تاکہ وہ خود ہی کسی نتیجے پر پہنچے۔ ماہر نفسیات ایلزبتھ ایلس نے اپنی کتاب میں ایک ایسی بچی کا ذکر کیا ہے جو چودہ برس کی عمر میں اپنے والدین کے ساتھ ایک چھوٹے سے قصبے سے ایک بڑے شہر میں منتقل ہوئی تو اس کا واسطہ ایسے دو دوستوں سے پڑ گیا جو نشہ بھی کرتے تھے۔ ایلزبتھ نے اس کے والدین سے کہا کہ وہ بچی کو اس صورت حال کا تجزیہ کرنے پر آمادہ کریں بچی نے بتایا کہ جب وہ نئے اسکول میں داخل ہوئی تو وہ اپنے نئے دوستوں کے رویے سے متاثر ہوئی جو اس پر مہربان تھے۔ وہ بھی اس گروپ کا حصہ بن گئی اور انہی جیسے مشاغل اپنانے لگی۔ جلد ہی اسے احساس ہو گیا کہ یہ دوستی اس کے لیے مناسب نہیں اور وہ اپنے ان دوستوں سے پیچھا چھڑانا چاہتی ہے۔ یہ نتیجہ اس نے خود ہی اخذ کیا لہٰذا اس کی آمادگی نے صورت حال کو خراب ہونے سے بچالیا۔ یہ بھی ممکن تھا کہ والدین اپنے طور پر سختی کرتے اور اسے خراب دوستوں سے دور رہنے کا پابند بناتے۔ یہ صورت اس میں بغاوت ابھارتی، ایک اہم موقع پر والدین کی ہمدردی اور تعاون نے اسے غلط راہ پر چلنے سے بچالیا۔

نوبالغ بچوں کی تربیت میں والدین کا رویہ بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچے اکثر اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے ماں باپ میں سے کسی کو استعمال کرتے ہیں۔ یہ جملہ گھرانوں کے لیے ناخوش نہیں۔ "مگر ڈیڈی تو منع نہیں کر رہے ہیں۔" والدین کو ایک دوسرے کے خلاف استعمال کرنا ان گھرانوں میں بہت آسان ہے جہاں والدین کے درمیان اختلافات پائے جاتے ہوں۔ بچے اس اختلاف کو بڑی "ہوشیاری" سے اپنے مفاد کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے ضروری ہے کہ والدین ان کے سامنے تکرار نہ کریں یقیناً اس پر عمل مشکل ہے لیکن ایسا کیا جاسکتا ہے۔ ممکن ہے کئی صورتوں میں والدین بچوں کے سامنے جھگڑ بیٹھیں لیکن اس صورت میں ضروری ہے کہ "جھگڑے" کو مناسب انداز سے بچوں کے "علم" میں لاتے ہوئے نمٹا لیا جائے۔ یہ اس بات کی علامت ہوگا کہ اب ماں باپ کے درمیان کوئی اختلاف نہیں وہ ایک ہیں۔ میاں اور بیوی کے مابین اختلافات ہوسکتے ہیں لیکن انہیں دور بھی کیا جاسکتا ہے۔ زندگی گزارنے کے لیے سمجھوتے کیے جاتے ہیں۔ بالفرض اگر ایسا نہ بھی ہو تو اختلافات کا بچوں کے سامنے اظہار تباہ کن ہوسکتا ہے۔ والدین کے اختیارات مساوی ہونا چاہئیں۔ بچے کی تربیت میں والدین کو ہم آہنگ اور متفق ہونا چاہیے۔

بچوں کی نگرانی بے حد ضروری ہے مگر اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انہیں اس نگرانی کا احساس نہ ہو۔ ماہرین کے نزدیک گھر کا ماحول اس انداز سے ہو کہ بچوں کو "پرائیویسی" حاصل ہونے کا احساس رہے۔ گھر کا کوئی گوشہ ایسا ضرور ہونا چاہیے جو انہیں اپنی ملکیت محسوس ہو۔ وہ اس جگہ رہنا پسند کریں۔ یہ گوشہ گھر سے منسلک مگر نسبتاً الگ تھلگ ہو جہاں وہ رہ سکیں، کھیل

سکیں، یا دوستوں کے ساتھ وقت گزار سکیں۔

یہ صورت حال اس اعتبار سے مفید ہے کہ اس طرح بچے گھر میں رہتے ہیں، کسی اندیشے کے بغیر اپنی محفل جما سکتے ہیں اور یہ کہ ان کی مصروفیات پر نگاہ بھی رکھی جا سکتی ہے۔ عمر کے اس حصے میں بچے بہت سی جذباتی اور جسمانی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں لہٰذا انہیں لپٹانا، پیار کرنا اچھا نہیں لگتا ہے۔ بیشتر والدین بچے کے اس رویے پر پریشان ہوجاتے ہیں مگر یہ رویہ دور بلوغت کا ایک حصہ ہے۔ بچہ عمر کے اس حصے میں والدین سے دور ضرور ہوتا ہے مگر والدین کو اس سے دور نہیں ہونا چاہیے۔

بچے اور والدین کے درمیان رابطہ بہت ضروری ہے کہ والدین واضح انداز میں بچوں کو ان کی باتیں سننے پر آمادہ کریں اور وہ ان سے اپنی باتیں کہنے میں کوئی جھجک محسوس نہ کریں۔ بہت سی باتیں تحریری صورت میں زیادہ موثر ثابت ہوتی ہیں۔ خصوصاً وہ باتیں جو والدین اپنے بچوں سے کہنا دشوار سمجھتے ہیں۔ جب آپ کوئی بات لکھتے ہیں تو اس کو موثر بنانے کے لیے زیادہ سوچتے ہیں، لکھی بات زیادہ موثر ہو سکتی ہے کہ اس میں موثر الفاظ لکھے جا سکتے ہیں۔ پھر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے کہ آپ واقعتاً کیا کہنا چاہتے ہیں تو یہ وہ پڑھی جاتی ہے۔ اس پر زیادہ بہتر انداز سے غور کیا جاتا ہے بہت سے موضوعات پر بچوں کا ہم عمروں یا ان سے حاصل شدہ غیر معیاری معلومات کا حصول ہوتا ہے۔ بچوں کو یہ اختیار سے پر اعتماد اور مضبوط دیکھنے کے طلب گار والدین بھی بچوں (خصوصاً لڑکیوں) کو منفی موضوعات پر بنیادی اور لازمی معلومات فراہم نہیں کرتے ہیں۔ دور بلوغت میں آنے والی ہنگامہ خیز تبدیلیاں بچوں کو بھٹکا سکتی ہیں۔ انہیں بھٹکنے سے بچانے کے لیے تحریر (یا اس حوالے سے کسی مضمون، کتاب) کی مدد لی جا سکتی ہے۔

بہت سی صورتوں میں بچوں کو صرف اور صرف ہمدردانہ رویے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی اداسی یا دکھ کا ازالہ پوچھ گچھ یا جرح سے نہیں ہو سکتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا آسان نہیں کہ کب ایسا کیا جائے تاہم جب بچے کندھے پر سر رکھ کر رونے میں سکون محسوس کرے تو اسے رونے دیں۔ اس سے کچھ مت پوچھیں۔ اس کے دل کا غبار چھٹ جانے دیں۔

دور بلوغت سے گزرنے والوں کے لیے نئی دور کی باتیں بھولی بسری یادیں بن جاتی ہیں۔ اس اعتبار سے ماہرین "بڑوں" کے لیے بھی رہنمائی کا خیال کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دور بلوغت سے گزرنے والے بچوں کی تربیت اور پرورش خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ اس عمر کے حصے میں بچے کو صرف اور صرف ایک سمجھدار اور ذہین فرد کی رہنمائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے قریب ایسا فرد ضروری ہے جو وقت پڑنے پر ان کی مدد کر سکے۔

بحیثیت ماں یا باپ آپ یہ کردار ادا کر سکتے ہیں۔ دور بلوغت بچے کی آئندہ زندگی پر دور رس اثرات مرتب کرتا ہے۔ وہ بہت سی تبدیلیوں سے گزر کر بہت کچھ سیکھ کر ایک نئی شخصیت میں ڈھلتے ہیں۔ اس دورانیے میں ان کی حفاظت اور رہنمائی نسبتاً مشکل کام ہے لیکن سمجھدار والدین اپنے "محصول" پر ساری زندگی کے لیے خوشی اور اطمینان کا سرمایہ حاصل کر لیتے ہیں۔

دار چینی

ذائقہ بھی علاج بھی

رابعہ امین

دار چینی ایک قدیم خوشبودار جڑی بوٹی ہے، جو مسالے کے طور پر استعمال ہوتی ہے، پر اثر دوا بھی ہے۔ روایتاً اسے نزلہ، زکام اور نظام ہاضمہ کے مسائل کے حل کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

صدیوں سے بطور خوشبو یا مقبول ترین مسالے کے علاوہ دار چینی کی طبی تاثیر زخم مندمل کرنے والی جڑی بوٹی کے طور پر بھی ہے۔ سن 2700 قبل مسیح سے بھی پہلے دار چینی قدیم طریقہ علاج میں ناک کی بندش، کھانسی اور بلغمی کھانسی سے آرام حاصل کرنے کے لیے استعمال کی جاتی تھی۔ اس کے بہت سے روایتی استعمالات کو اب جدید سائنس کی تائید بھی حاصل ہو گئی ہے۔ دار چینی خط جدی کے درمیانی علاقوں کے جنگلات سے آتی ہے۔ یہ مسالا ازخود دو مختلف درختوں سوئیمن وائیلینیم اور سوئیمن کیسیا کی درمیانی خشک چھال ہے۔

ماہرین کے مطابق اصلی دار چینی کا درخت سوئیمن وائیلینیم ہے جو سری لنکا میں پایا جاتا ہے۔ سوئیمن وائیلینیم کا درخت سرخی مائل نرم چھال اور چمکیلے پتوں کے ساتھ سدا بہار رہتا ہے۔ ہر دو برس بعد برسات کے دوران اس پر تھنڈ نما انگلی کے برابر موٹی ٹہنیاں اگتی ہیں جنہیں کاٹ لیا جاتا ہے۔ پھر ان ٹہنیوں سے چھال اتار کر اسے خمیر کیا جاتا ہے۔ یہ عمل چوبیس گھنٹے میں پورا ہوتا ہے۔ اس کے بعد بیرونی تہہ کو کھرچ کے اتار دیا جاتا ہے۔ اس کی اندرونی چھال کو دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ خشک ہونے کے بعد یہ تقریباً ایک انچ قطر تک خوبصورت پیچیدہ لہردار خلائی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ اسی طرح معمولی دار چینی کا درخت کیسیا بھی سدا بہار رہتا ہے۔ یہ برما اور جنوبی چین میں بکثرت پائے جاتے ہیں، اس کی چھال گہرے رنگ کی اور موٹی ہوتی ہے۔ اسے بھی سورج کی روشنی میں خشک کیا جاتا ہے۔ یہ اصلی دار چینی کے مقابلے میں لمبی اور موٹی ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں بھی اتنی خوبصورت نہیں ہوتی جتنی اصلی دار چینی ہوتی ہے چونکہ یہ سستی ہوتی ہے اس لیے بازار میں باآسانی دستیاب ہوتی ہے۔ یہ ذائقہ میں تیز ہوتی ہے اور اس کا پتہ جو تیز پتہ کہلاتا ہے مسالہ جات کا ایک اہم حصہ ہے۔

کچن میں اس کا استعمال

ایشیا بھر کے پکوانوں میں دار چینی بہت استعمال کی جاتی ہے۔ یہ گرم مسالے کا اہم جز ہے اور چٹ پٹے کھانوں کی اقسام میں اضافہ کرتی ہے۔ مشرق وسطی

میں عام طور پر گوشت کا دم پخت بناتے ہوئے اسے شامل کیا جاتا ہے۔ خصوصاً بھیڑ اور بکرے کے گوشت سے بنی ہوئی ڈشوں میں استعمال لازم ہے۔ جبکہ مغربی کھانوں میں یہ کیک، اور دم پخت پھلوں میں ذائقہ پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دار چینی ثابت اور پاؤڈر دونوں شکلوں میں کافی استعمال ہوتی ہے اس کا پاؤڈر دودھ، مشروبات، کسٹرڈ، کیک، پیسٹری اور سیب کی پائی جیسے میٹھوں پر چھڑکا جاتا ہے۔ پاکستانی اور انڈین کھانے بھی اس کے بغیر نامکمل تصور کیے جاتے ہیں۔ مرغن کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے لیے دار چینی کا استعمال عام ہے اس کے علاوہ پلاؤ اور بریانی میں بھی اس کی شمولیت ضروری ہے۔ یخنی کو ذائقہ دار بناتا ہے اور اس میں سے گوشت کی بو کو ختم کرتا ہے۔ یہ کھانے کو زود ہضم بھی بناتی ہے۔

معالجاتی اہمیت

اگرچہ دار چینی کو کچن کے بہترین خوشبودار مسالے کے طور پر جانا جاتا ہے لیکن اس میں صحت یاب کرنے کی ممتاز اور قابل ذکر خصوصیات موجود ہیں۔ یہ جریان خون، فلو، بخار، ریاح، متلی اور خرابی معدہ کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یہ آنتوں میں سے گیس خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔

دار چینی کا بدہضمی اور زخموں کو مندمل کرنے کا روایتی استعمال جدید سائنس سے بھی تائید پا چکا ہے۔ بہت سے دوسرے پکانے والے مسالہ جات کی طرح یہ بھی طاقتور جراثیم کش ہے۔ یہ مختلف اقسام کے بیکٹریا، فنگس اور وائرس کا خاتمہ کر سکتی ہے۔ دار چینی کی معالجاتی اہمیت اس کے اندر پائے جانے والے دو خاص تیلوں، یوجینول اور سینملڈ ہائیڈ کی وجہ سے بہت زیادہ ہے جن میں کسی بھی عضو میں حرکت پیدا کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

حلق کے مسائل کے لیے طاقتور دوا

روایتی چینی ڈاکٹر اور بھارتی طبیب صدیوں سے دار چینی کو اکثر ادرک کے ساتھ ملا کر عمل تنفس کے مسائل خصوصاً کھانسی، حلق کی جھلی کی سوجن اور دمہ کے علاج کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ یہ خوشبودار مسالہ جسمانی اور ذہنی تھکن، ڈپریشن، فلو اور مختلف وائرل انفیکشن سے نجات دلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ جسم کو ہلکا پھلکا اور ذہن کو پرسکون کرتا ہے۔ اندرونی طور پر تحریک پیدا کرنے والی دار چینی جسم کو گرم رکھتی ہے۔ قوت حیات کو بڑھاتی ہے۔ دوران خون کو تیز کرتی ہے اور خون میں سے فاسد مادوں کو نکال کر اسے صاف کرتی ہے۔ کھانسی اور فلو کے اثرات نمایاں ہوتے ہی دار چینی کی چائے پئیں یا گرم پانی میں دار چینی ڈال کر اس کا رس نکالیں پھر اس میں لیموں کا رس اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر پئیں۔ یہ ہر موسم میں ہونے والے فلو کے لیے بہترین ہے۔

دار چینی اور شہد مختلف بیماریوں کے لیے شفاء

امریکی اور کینیڈین ماہرین کی تحقیقات کے مطابق شہد اور دار چینی مختلف بیماریوں کے لیے بہترین دوا ہیں۔ کچھ بیماریوں کے لیے انہیں کیسے استعمال کیا جائے....؟ درج ذیل میں بیان کیا جارہا ہے۔

دل کے امراض

شہد اور دار چینی کا مکسچر بنائیں، اسے روٹی، ڈبل

روٹی یا پراٹھے پر جام اور جیلی کی جگہ لگا کر روزانہ کھائیں۔ یہ کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اور ہارٹ اٹیک ہونے کے امکانات میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال دل کی دھڑکن کو مضبوط کرتا ہے۔

بال گرنا

بال گرنے کی صورت میں گرم زیتون کے تیل میں ایک کھانے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر مرکب تیار کرلیں۔ اب نہانے سے پندرہ منٹ پہلے بالوں میں لگائیں اور پھر بال دھولیں۔ یہ بالوں کو گرنے سے روکنے میں مددگار ہے۔

کولیسٹرول

سونہ اونس چائے کے قہوہ میں دو کھانے کے چمچ شہد اور تین چائے کے چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر دن میں دو مرتبہ پینے سے ہر قسم کا کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

اسکن انفیکشن

دار چینی پاؤڈر اور شہد کی برابر مقدار ملا کر اسے متاثرہ جصے پر لگائیں۔ یہ جلد کے انفیکشن کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

کینسر

آسٹریلیا اور جاپان میں ہونے والی ریسرچ کے نتائج کے مطابق معدہ اور ہڈیوں کے بڑھے ہوئے کینسر ختم کرنے میں دار چینی نے اہم کردار ادا کیا ہے۔ ان کینسر کی ایڈوانس اسٹیج میں مبتلا مریضوں کو روزانہ ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دار چینی کا پاؤڈر دن میں تین مرتبہ استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

کیل مہاسے

تین کھانے کے چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دار چینی کے پاؤڈر کا پیسٹ رات کو سونے سے پہلے لگائیں اور صبح نیم گرم پانی سے دھولیں۔ دو ہفتے تک روزانہ اس کا استعمال کیل مہاسوں کو ختم کرنے میں مفید ہے۔

❄

سب سے زیادہ پیسے کمانے والا استاد

ٹیچنگ کے پروفیشن سے لوگ شاید لاکھوں نہیں کما سکتے لیکن جنوبی کوریا کا ایک استاد ایسا بھی ہے جس کی آمدنی

بڑے بڑے فلمی ستاروں سے زیادہ ہے اور جو ہر ماہ کروڑوں روپے کماتا ہے۔ کیم کی ہون نامی یہ استاد ہر سال چالیس لاکھ ڈالر سالانہ کماتا ہے۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ وہ کس طرح یہ پیسے کماتا ہے، تو اس کا طریقہ بہت آسان ہے۔ موصوف نے اپنے آن لائن لیکچرز، ٹیپ، سی ڈیز ریکارڈ کروا کر رکھی ہوئی ہیں اور زیادہ تر بچوں سے ان کے ذریعے رابطے میں رہتے ہوئے انہیں تعلیم کے زیور سے بہرہ ور کرتا ہے۔ یہ ایک طریقہ تعلیم Hagwons ہے جس میں بچوں کو آن لائن تعلیم دی جاتی ہے۔ انٹرنیٹ کے تیزی سے فروغ کے بعد یہ طرز تعلیم جنوبی کوریا میں بہت تیزی سے مشہور ہوا ہے۔

خالص دودھ کے دہی میں صرف 150 حرارے ہوتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار بھی بہت معمولی ہے۔ ایک کپ دہی میں کاربوہائیڈریٹس صرف بارہ سے تیرہ گرام ہوتے ہیں اور چکنائی صرف چار سے آٹھ گرام۔ دہی میں سلیکٹک ایسڈ یا لیکٹوز دوسری خمیر شدہ غذاؤں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتا ہے جو توانائی فراہم کرنے کے علاوہ آنتوں کو صحت مند بناتا اور ہاضمہ درست کرتا ہے بلکہ وزن کم کرنے میں بے حد معاون اور فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ کم حراروں کی وجہ سے دہی ڈائٹنگ کرنے والوں اور موٹے افراد کے لیے بہترین غذا ہے۔

گزشتہ صدی کے ابتدا میں 1908ء کے نوبل پرائز یافتہ "ایلی منگوفا" نے دہی کے طبی خواص پر تحقیق کی تو یہ بات معلوم ہوئی تھی کہ بلغاریہ کے باشندوں کی طویل عمری کا سبب دہی کا بکثرت استعمال ہے۔ دہی اپنے اندر غذائی جزئیات کے ساتھ ساتھ متعدد امراض کے خلاف مدافعتی قوت اور اثرات رکھتا ہے۔ فرانس کے لوگ دہی کو "حیات جاوداں" کا نام دیتے ہیں۔ امریکی دہی کو پانچ اہم معجزاتی غذاؤں میں شمار کرتے ہیں۔

خالص دودھ کے مقابلے میں دہی جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ساتھ ساتھ آنتوں میں "فلورا" نامی بیکٹیریا کی خاصی تعداد قائم رکھتا ہے جو نظام ہضم اور تیزابیت روکنے کے لیے ضروری ہیں۔ دہی پیٹ کے اندر مختلف بیکٹیریا کے انفیکشن کو روکتا بھی ہے اور غذا کو سڑاند سے بچاتا ہے اسی لیے اینٹی بایوٹک ادویات استعمال کرانے والے اچھے ڈاکٹر مریض کو دہی کا استعمال کرواتے ہیں کیونکہ اینٹی بایوٹک ادویات فلورا نامی بیکٹیریا کو ختم کر دیتی ہیں۔

دہی طوالت عمر و زندگی کے ساتھ ساتھ جسمانی توانائی بھی فراہم کرتا ہے۔ دہی کو وہ لوگ بھی ہضم کر لیتے ہیں، جو دودھ ہضم نہیں کر پاتے یا جنہیں دودھ پینے سے گیس کی شکایت ہوتی ہے۔ دہی میں پایا جانے والا پروٹین آسانی سے ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتا ہے کیونکہ دہی کے پروٹین میں دودھ سے دہی بننے کے عمل کے دوران فولک ایسڈ، وٹامنز اور بعض معدنیات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

دہی نو عمر بچوں اور عمر رسیدہ افراد کے لیے بہترین غذا ہے کیونکہ دہی میں موجود پروٹین جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔

چھاچھ کی بھی دہی جیسی ہی غذائی اہمیت ہے اور یہی حال لسی کا ہے۔ ایک حصہ پانی اور تین حصہ دہی سے بہترین لسی تیار ہوتی ہے لیکن دہی میں مزید کمی بھی کی جاسکتی ہے۔ چاچھ دہی کی نسبت زیادہ ہاضم ہوتی ہے۔ اس میں چکنائی اور ٹھوس دہی کم ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ہلکی بھی ہوتی ہے۔ اسی بنا پر اسے مصنوعی آب حیات بھی کہتے ہیں۔ جسم کے زہریلے اور فاسد مادے کو نکالنے میں اور جسم کی توانائی اور تازگی کی بحالی میں چھاچھ بہترین کام کرتا ہے۔ یہ تلی ہوئی چیزوں کے بھاری اور بادی پن نیز مٹھائی وغیرہ کے ہاضمے کے لیے بھی لاجواب ہے۔

دہی سے چہرے اور جسم کی خوبصورتی کا کام بھی لیا جاتا ہے۔ دہی میں موجود مفید بیکٹیریا جلد کو نرم اور چمکدار بناتے ہیں۔

1۔ دہی میں لیمن یا اورنج جوس ملا کر اچھے قسم کا فیس کلینزر بنایا جا سکتا ہے۔ مقدار کا تعین اپنے چہرے کے

لحاظ سے خواتین خود کر سکتی ہیں یا پھر ایک کپ دہی میں ایک کھانے کا چمچ اورنج جوس یا لیمن جوس (خالص عرق) اچھی طرح ملائیں اور چہرے نیز گردن اور ہاتھوں پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد نرم کپڑے یا ٹشو پیپر سے صاف کر کے صاف پانی سے دھوئیں۔

2۔ کیلوں کے لیے دہی اور بیسن کا پیسٹ (چہرے کی کیفیت اور کیلوں کی تعداد کے لحاظ سے دہی و بیسن کا تناسب خود طے کریں) لگا کر دس سے پندرہ منٹ بعد دھولیں۔

3۔ بالوں کی کنڈیشننگ کے لیے خالص دہی بالوں اور بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح چار سے پانچ منٹ تک ہفتے میں ایک مرتبہ ضرور مساج کریں پھر چند منٹ بعد دھولیں یہ بالوں کو نرم، صحت مند اور مضبوط بناتا ہے۔

4۔ یرقان کے لیے دہی یا چھاچھ میں شہد ملا کر کھانے کے طور پر کھانا بے حد مفید ہے۔ چھاچھ اور دہی کا کھانا اور لگانا چنبل اور ایگزیما کے لیے بھی مفید ہے۔

دہی سے بہترین پکوان بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ ہم آپ کے لیے یہاں دو نمکین اور دو میٹھے پکوان کی ترکیب پیش کر رہے ہیں۔

دہی کے نمکین پکوان

بگھاری دہی

اشیاء: دہی (پھینٹ لیں) دو کپ، خوردنی تیل ایک کھانے کا چمچ، رائی آدھا چائے کا چمچ، ادرک (کٹی ہوئی) ایک انچ کا ٹکڑا، ہری مرچ (کٹی ہوئی) دو یا تین عدد، کڑی پتا چند پتے، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: تیل گرم کر کے (کڑکڑا کے) کڑی پتا یا رائی، ادرک، ہری مرچ ڈال دیں، ہلکا براؤن ہونے پر اتار کر نمک کے ساتھ دہی میں اچھی طرح ملا دیں۔ سادی روٹی، چاول، بیسنی روٹی یا پکوڑوں کے ساتھ کھائیں۔ اگر ایک کپ چاول پکا کر اس دہی میں ملا دیں تو ایک الگ ڈش تیار ہو جائے گی اسے بگھارے دہی والے چاول کہتے ہیں۔

دہی مسالہ

اشیاء: دہی ایک کپ، پانی ایک کپ، سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، دھنیا آدھا چائے کا چمچ، ہینگ ایک چٹکی، نمک حسب ذائقہ، مکئی یا گندم کا آٹا ایک چائے کا چمچ، تیل دو کھانے کے چمچ، رائی آدھا چائے کا چمچ، ثابت زیرہ آدھا چائے کا چمچ، کڑی پتا آٹھ یا دس پتے، ہرا دھنیا گارنشنگ کے لیے۔

ترکیب: دہی کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔ سرخ مرچ، دھنیا اور نمک کو تھوڑے سے پانی میں گھول لیں۔ تیل گرم کر کے رائی اور زیرے کو ساتھ کڑکڑا لیں۔ پھر ہینگ، کڑی پتا اور مرچ دھنیے کا محلول ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ مسالہ بھن جانے پر دہی بھی ملا دیں اور ابال آنے تک چلاتے رہیں پھر گھولا ہوا آٹا شامل کر دیں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ سرو کرتے وقت ہرا دھنیا شامل کر دیں۔ روٹی، پراٹھے، چاول یا پکوڑوں کے ساتھ کھائیں۔ اس پکوان میں مزید اضافہ یا جدت کرنا چاہیں تو آٹے کے ساتھ ساتھ کوئی بھی پسندیدہ سبزی، آلو، مٹر یا بینز بھی شامل کر کے مزیدار سبزی تیار کی جا سکتی ہے۔

دہی کے میٹھے پکوان

دہی مزعفر

اشیاء: دہی آدھا کلو، پستہ 125 گرام، کاجو 125 گرام، چینی (پسی ہوئی) 150 گرام، بادام 125 گرام، الائچی پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، دودھ ایک

لے کا چمچ، اخروٹ ایک کھانے کا چمچ۔

ترکیب: دہی اور چینی کو اچھی طرح ملانے اور پھینٹنے کے بعد باریک ململ کے کپڑے پر رکھ کر تھوڑا پانی نتھار لیں۔ (نتھارا ہوا پانی ضائع کرنے کے بجائے پیا جا سکتا ہے، خوش ذائقہ ہوگا۔)

نتھاری ہوئی دہی کسی شیشے یا پلاسٹک کے پیالے میں ڈال کر پستہ، بادام، کاجو، اخروٹ اور دودھ میں گھلا زعفران ڈال کر دہی کے ساتھ اچھی طرح ملا لیں۔ مزیدار میٹھا تیار ہے۔

دہی کا میٹھا

اشیاء: دہی ڈیڑھ کلو، چینی تین چوتھائی کپ، بادام کٹا ہوا ایک کھانے کا چمچ، جائفل ایک چوتھائی چائے کا چمچ، الائچی آدھا چائے کا چمچ، زعفران ایک چوتھائی چائے کا چمچ، دودھ تھوڑا سا زعفران گھولنے کے لیے۔

ترکیب: دہی کا پانی نتھار لیں۔ اچھی طرح پانی نتھار لینے کے بعد دہی کو پھینٹ کر کریم جیسا بنا لیں۔

اس کریم جیسے دہی میں چینی ملا دیں اور پھر پھینٹ لیں تاکہ مزید نرم ہو جائے۔ پھر گھلا ہوا زعفران، بادام، جائفل پاؤڈر اور الائچی پاؤڈر اچھی طرح ملا کر خوب ٹھنڈا کریں۔ مزیدار دہی کا میٹھا تیار ہے۔

☸

آئن اسٹائن سے زیادہ ذہین لڑکا

[illegible]

لڑکا ایک مشہور امریکی یونیورسٹی میں پی ایچ ڈی کا طالب علم ہے ... اس کے اساتذہ کا کہنا ہے کہ یہ آئن اسٹائن کو بھی پیچھے چھوڑ دے گا۔ یعقوب کے والدین کہتے ہیں کہ جب ان کا بیٹا دو سال کا تھا تو ڈاکٹروں نے اسے ذہنی بیماری ... کا مریض بتایا۔ ان کا کہنا تھا کہ یہ بچہ ساری عمر ذہنی معذور رہے گا اور شاید وہ کبھی بھی بولنا نہ سیکھ سکے۔ ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ اس کے لیے زندگی کے معمولی کام حتیٰ کہ اپنے جوتوں کے تسمے باندھنا بھی مشکل ہو گا۔ تاہم والدین نے اس بچے کو خود پڑھانے لکھانے کی کوشش شروع کی اور وہ یہ جان کر حیران رہ گئے کہ ... اس نے حیرت انگیز قابلیت کا مظاہرہ کیا اور عام بچوں سے کہیں زیادہ تیزی سے تعلیم حاصل کرنا شروع کر دی۔ آج اس کی عمر سولہ سال ہے لیکن یہ مشکل ترین مضمون کوانٹم فزکس میں پی ایچ ڈی کر رہا ہے۔ وہ اپنے سے بڑی عمر کے طلبہ کو کیلکولس اور میتھمیٹکس جیسے مضمون پڑھاتا ہے اور بعض اوقات پیچیدہ مسائل کو حل کرتے ہوئے اپنے عمر رسیدہ پروفیسرز کو بھی حیران کر دیتا ہے۔ یعقوب کا آئی کیو لیول 170 ہے اور اس کے اساتذہ کا کہنا ہے کہ وہ موجودہ صدی کے عظیم ترین سائنسدان آئن اسٹائن سے بھی زیادہ ذہین و فطین ہے۔

کھیرا

ایک منفرد سبزی

ردا جبار

کھیرا ایسی سبزیوں میں سے ایک ہے جو ہمارے ملک میں وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ کھیرا کھانے سے ٹھنڈک اور تازگی کا احساس ابھرتا ہے۔ موسم کی شدت کو کم کرنے کے لیے کھیرے میں تقریباً تمام لوازمات موجود ہیں۔ کھیرے کی کئی اقسام ہیں جو شکل، جسامت اور رنگ میں مختلف ہیں۔ ہلکے سبز رنگ سے لے کر گہرے سبز رنگ میں یہ سبزی مل جاتی ہے۔ کھیرے میں جسمانی ضرورت کے لیے نہایت اہم معدنی اجزاء پوٹاشیم، میگنیشیم، سوڈیم، گندھک، سلی کون، کلورین اور فلورین پایا جاتا ہے۔ ایک سو گرام کھیرے میں ان اجزاء کے علاوہ تقریباً دس ملی گرام کیلشیم اور پچیس ملی گرام فاسفورس ہوتی ہے۔ اس مقدار میں 96.3 فیصد پانی بھی ہوتا ہے۔ شدید گرمی میں پسینہ زیادہ آنے کی وجہ سے جسم میں کئی ضروری نمک خارج ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح زیادہ مقدار میں اسہال یا قے آنے سے بھی جسمانی نمکیات میں خطرناک حد تک کمی آجاتی ہے۔ اسے طبی اصطلاح میں ڈی ہائیڈریشن کہتے ہیں۔ جسم میں ان نمکیات کے عدم توازن سے پٹھوں کی کمزوری، رعشہ، پژمردگی، ذہنی افسردگی، اعصابی کھنچاؤ، چڑچڑاپن، جلد میں خشکی، زبان کا خشک ہونا، بلڈ پریشر کا کم ہو جانا، پیاس لگنا، قے، مرگی کے دورے جیسی علامات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ فاسفورس ہڈیوں کی نشوونما کے لیے ضروری عنصر ہے۔ گندھک ہر پروٹوپلازم کا ناگزیر جزو ہے۔ جو دماغ، اعصاب اور خون سے متعلق بیماریاں کنٹرول کرتی ہے۔ روزانہ ایک دو کھیرے کھانے سے یہ خاص اجزاء آپ کو آسانی سے میسر آسکتے ہیں۔

کھیرے کو سلاد اور دوسری سبزیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سلاد کے لیے چقندر، مولی، ٹماٹر، گاجر، بند گوبھی اور کھیرے کی ایک پلیٹ دوپہر کھانے کے ہمراہ اچھی طرح چبا کر کھائیں، قبض کی شکایت نہیں رہے گی۔ جسم میں چستی پیدا ہوگی اور طبیعت ہشاش بشاش رہے گی۔

اس سبزی کو قدرت نے انسانوں کے لیے ادویاتی اور دافع امراض خصوصیات کا مرکب بنا دیا ہے۔ یہ خون کے لیے ضروری کھارا پن کو خود کار

طریقے سے قائم رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے اور خون کی اضافی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ کھیرا پیشاب کو کھل کر لانے کا موجب ہے۔

اگر معدے میں تیزابیت زیادہ ہے، سینے میں جلن ہوتی ہے، کھٹی ڈکار آتی ہے یا منہ میں پانی بھر آتا ہے، تو کھیرے کا جوس استعمال کریں۔ دو تازہ کھیرے لیں ان کو دھو کر جوسر مشین کے ذریعے جوس نکالیں۔ دو تین گھنٹے کے وقفے سے استعمال کریں۔ معدے کی تیزابیت میں کمی ہو کر السر کو آرام آئے گا۔ پرتکلف اور چٹ پٹی مسالے دار غذا کے بعد پیٹ میں بھاری پن محسوس ہو رہی ہو تو کھیرے کا جوس ضرور استعمال کریں تاکہ قدرتی طریقے سے معدے کی اصلاح ہو جائے۔

کھیرے کے بارے میں یہ غلط تاثر عام ہے کہ اس کے کھانے سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔ حالانکہ اس گندگی سے ہوتا ہے جو بہت سے لوگوں سے کھیرے کو [illegible] زدہ کر چکی ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں نے مستند علاج سے ہیضے کے مرض کے دوران کھیرا مریضوں کو استعمال کرایا ہے۔

کھیرے کے بیج میں پوٹاشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ گردے میں پتھری اور پیشاب کی جلن میں ان کو استعمال کرنا چاہیے۔ بیج پیس کر دہی میں ملا کر کھانے سے گردے اور ان کی نالیوں میں موجود پتھری حل ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

یہ خواتین کی نزاکت اور نفاست کو قائم رکھتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے چہرے کی جلد تر و تازہ رہتی ہے۔ کاسمیٹکس اور بیوٹی پارلرز میں کھیرے کا ماسک استعمال کرایا جاتا ہے۔ زیادہ تر کھیرے کو چھیل کر اس کے قتلے بنا کر چہرے پر تھوڑی دیر کے لیے لگا دیے جاتے ہیں۔ کھیرے کے معدنی اجزا، پانی اور ٹھنڈک چہرے کی جلد میں جذب ہو کر جلد کی نمی میں اضافہ کرتے ہیں۔ چہرے کی جلد کے لیے کھیرے کے ماسک سے بہتر ٹانک شاید دوسرا کوئی نہیں۔ اس ماسک کا باقاعدہ استعمال چہرے کی خشکی کو ختم کر دے گا۔ جلد پر سلوٹیں یا جھریاں نمودار نہیں ہوں گی۔ کیل مہاسے اور چھائیاں غائب ہو جائیں گی۔

کھیرے میں سلفر اور سیلی کون کے اجزا کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یاد رکھیں یہ عناصر آپ کے بالوں کی نشوونما میں بھی بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ کھیرے کا استعمال یا اس کے جوس کا ایک گلاس روزانہ پینا آپ کے بالوں کو بھی لمبا، گھنا اور چمکدار بناتا ہے۔

لگائیں اور آدھے مکسچر کو پھیلا کر ڈال دیں، بقیہ آدھے مکسچر میں کوکو پاؤڈر اچھی طرح ملائیں اور اس مکسچر پر پھیلا کر ڈال دیں۔ کنارے سے بٹر پیپر کو اٹھاتے ہوئے اسے دبا دبا کر رول کر لیں، آدھے سے ایک گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

پریزینٹیشن: فریج سے نکال کر خوبصورتی سے رول کی شکل میں کاٹ لیں اور اس آسانی سے بننے والی مزیدار مٹھائی سے اپنے مہمانوں کی تواضع کریں۔

آلو بخارہ مسالہ کباب

اشیاء: قیمہ ایک کلو، ادرک ایک بڑا ٹکڑا، لہسن تین جوے، پودینہ (باریک کترا ہوا) ایک کھانے کا چمچ، ہری مرچ چھ عدد، بھنی ہوئی خشخاش دو چائے کے چمچ، پسی ہوئی سونف ایک چائے کا چمچ، پسا ہوا زیرہ ایک چائے کا چمچ، سرخ مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، آلو بخارہ خشک دس سے بارہ عدد، پیاز دو عدد (چھوٹا کٹی ہوئی) لیموں چار سے پانچ عدد (کٹے ہوئے)، آئل ایک کپ۔

ترکیب: ادرک، لہسن، پودینہ اور ہری مرچوں کو بلینڈر میں ڈال کر باریک پیسٹ بنالیں۔ آلو بخاروں کو دو حصوں میں توڑ کر گٹھلی نکال دیں۔ باریک کٹے ہوئے قیمے کو باؤل میں ڈال کر اس میں بلینڈ کیا ہوا پیسٹ ڈال دیں اور تمام پسے ہوئے مسالے یعنی سونف، خشخاش، زیرہ، نمک اور مرچ شامل کرکے اچھی طرح گوندھ لیں۔ اب اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں پھر ان تمام گولوں میں انگلی سے دبا کر گڑھا بنائیں اور آلو بخارے کا آدھا آدھا ٹکڑا رکھ کر کباب کی شکل دیتی جائیں پھر کسی فرائنگ پین میں آئل گرم کرکے کباب گولڈن ہونے تک فرائی کرلیں۔

شکم پوری کباب

اشیاء: گوشت آدھا کلو، لہسن چھ جوے، ادرک ایک انچ کا ٹکڑا، ثابت لال مرچ آٹھ سے دس عدد، دھنیا ثابت ایک کھانے کا چمچ، گرم مسالہ سب ملا کر دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ، ابلی ہوئی چنے کی دال آدھا کپ، کوکنگ آئل فرائی کرنے کے لیے۔

فلنگ کے لیے: انڈے دو عدد، پیاز دو عدد، ہرا دھنیا آدھی گٹھی، ہری مرچ چھ عدد، چیڈر چیز دو کھانے کے چمچ، انڈا ایک عدد (انڈا پھینٹا)۔

ترکیب: گوشت میں لہسن، ادرک، دھنیا، لال مرچ اور گرم مسالہ ڈال کر گلالیں پھر اس میں چنے کی دال اور لیموں کا رس ملا کر چاپر میں پیس لیں۔ فلنگ کے اجزاء مکس کریں اور ابلے ہوئے انڈے میش کرلیں۔ پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچ کو چوپ کریں اور چیڈر چیز سمیت تمام اشیاء کو مکس کرلیں۔ کباب کے مسالے کو ہاتھ پر پھیلا کر بیچ میں فلنگ رکھیں اور کباب کی شیپ دے دیں۔ اب آئل گرم کریں اور کبابوں کو انڈا لگا کر فرائی کرلیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر سرونگ ڈش میں نکالیں اور املی یا چٹنی اور کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اورنج حلوہ

اشیاء: سوجی آدھا کپ، دودھ ڈھائی کپ، گھی آدھا کپ، بادام پاؤ کپ، کشمش پاؤ کپ، اورنج جوس آدھا کپ، چینی آدھا کپ۔

ترکیب: کڑاہی میں گھی گرم کریں اور بادام و کشمش فرائی کرکے نکال لیں۔ اب اسی گھی میں سوجی کو گولڈن براؤن ہونے تک خوب اچھی طرح بھونیں اور دودھ کے ساتھ ہی چینی بھی ڈال دیں۔ جب دودھ خشک ہوجائے تو اورنج جوس شامل کردیں اور چمچ مسلسل چلاتی رہیں۔ جب حلوہ چکنائی چھوڑنے لگے تو اس میں فرائی کیے ہوئے بادام اور کشمش بھی ڈال دیں اور کسی ڈش میں نکال کر چاندی کے ورق سے سجا کر گرما گرم پیش کریں۔

❄

ریشم جیسی زلفیں

درخشاں مقصود

برسات کے موسم کا کسے انتظار نہیں ہوتا، سب ہی اسے خوش آمدید کہتے ہیں۔ ہم بارش میں بھیگنے کو طبیعت کا رومان پرور احساس سمجھتے ہیں اور پہلی پہلی بارش میں پورپور بھیگنا چاہتے ہیں لیکن ہمارے بالوں کے لیے بارش کا یہی پانی انہیں آلودہ کر دیتا ہے اور فضا میں موجود آلودگی کے اثرات کیمیائی سطح پر مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ بال کمزور ہو جاتے ہیں، چمک ماند پڑتی ہے چند لمحوں کے شوق پورا کرنے کے بعد ضروری ہے کہ آپ بھرپور غسل لے لیں تاکہ نقصان کا ازالہ ممکن ہو سکے۔ درج ذیل میں بالوں کی خوبصورتی کے لیے چند کارآمد نسخے دیے جا رہے ہیں۔

جب آپ بارش میں بھیگیں تو شیمپو اور کنڈیشنر استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے ورنہ صابن میں موجود کیمیکل انہیں مزید کمزور کر سکتے ہیں۔ تیل سے بالوں میں مالش کرنا اپنے معمولات میں شامل رکھیں تاکہ خون میں گردش ہو لیکن رات بھر تیل لگے رہنا ضروری نہیں ہے۔ ہیئر اسپیشلسٹ کہتے ہیں کہ پینتالیس سے ساٹھ منٹ کے وقفے میں بھی تیل اپنا اثر دکھا دیتا ہے لہٰذا بالوں کو جلد دھو لینا چاہیے۔

ہر روز شیمپو کرنا بھی ٹھیک نہیں تاوقتیکہ آپ لمبے سفر سے لوٹیں یا بہت گرد و غبار کی فضا میں کوئی کام کرتی ہیں۔ البتہ ایک دن چھوڑ کر ایک دن صفائی ضروری ہے۔

مون سون کے موسم میں ہیئر اسپرے یا Gel کا استعمال نہ کریں کیونکہ یہ کیمیائی اجزاء خشکی پیدا کرتے ہیں ہو سکے تو ہیئر ڈرائیر سے بھی پرہیز کریں البتہ رات کو خشکی کے باعث بیمار پڑنے کا اندیشہ ہو تو کنڈیشنر کے بعد ہیئر ڈرائی کر سکتی ہیں۔ اس موسم میں نمی کی زیادتی ہوتی ہے اس لیے ہر وقت بالوں میں اسکارف نہ لگا رہنے دیں، تھوڑی دیر تک دھلے ہوئے گیلے بالوں کو بھی دھوپ میں سکھائیں۔ چونکہ بال اپنے اندر نمی محفوظ کر لیتے ہیں صرف سورج کی قدرتی شعاعوں میں یہ تاثیر ہے کہ وہ بالوں کی نگہداشت کر سکے اگر کسی شہر میں دھوپ نہیں نکلتی یا موقع دستیاب نہیں ہوتا تو پھر کوئی Gel استعمال کر لیں۔

اگر آپ کے بال موئسچرائزر جذب کرنے لگے ہیں تو ہیئر کریم کا استعمال کم سے کم کریں اور ان کی بدلتی ہوئی چمک آپ کو باور کرا دے گی یہ ہمیشہ چمکتے

سے نظر آئیں گے جب کہ ایسا نہیں صرف کنڈیشنر بدلنے میں صورت حال قابو میں آجائے گی۔ نمی کو کم کرنے کا قدرتی طریقہ لیموں کے رس کا مساج ہے اس طرح بال میلے میلے سے نظر نہیں آتے۔ بالوں کو رنگنے والی خواتین کو خصوصی شیمپو اور کنڈیشنر استعمال کرنا پڑتا ہے وہ اگر نارمل شیمپو استعمال کریں گی تو ان کے بالوں کے مسائل بڑھیں گے۔ بہت زیادہ نمی والے بالوں میں سری (خشکی) بھی ہو سکتی ہے تو ایسی خواتین ہفتہ میں ایک مرتبہ اینٹی ڈینڈرف شیمپو استعمال کر لیں اور دیگر دنوں میں اپنا نارمل شیمپو استعمال کر کے جلد کو متوازن اور صحت مند رکھ سکتی ہیں۔

بارش کے پانی میں کلورین شامل ہو جاتا ہے اور اگر ٹنکی کی صفائی کے بعد آپ کلورین کی کچھ مقدار ٹنکی میں ڈالتی ہیں تو بھی یہ پانی بال دھونے کے لیے مفید نہیں رہتا۔ ایسا پانی برتن دھونے، دیگر صفائی کے کاموں اور باغبانی کے مقصد کے لیے موزوں ہو سکتا ہے بہتر یہی ہو گا کہ آپ فلٹر والا پانی بال دھونے کے لیے مخصوص کر لیں یا پھر کسی برتن میں سادہ (بغیر کلورین والا) پانی اسٹور کر لیں اور اسی سے بال دھوئیں۔ بارش کے موسم میں بالوں کو بھیگنے سے بچنے کے لیے ٹوپی اور چھتری کا استعمال ضرور کریں اور اس پانی سے بالوں کو بچائیں۔

اس موسم میں جوئیں بھی پیدا ہوتی ہیں اس لیے ماہر جلد سے رجوع کرنا بہتر ہوتا ہے۔ بازار میں بہت سے اینٹی لائس شیمپو موجود ہیں مگر غیر معیاری اینٹی لائس شیمپو جوؤں کو مارتی نہیں سر کی جلد کے خلیات کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ بعض اوقات مساموں کو بند کر دینے کی شکایت بھی پیدا ہوتی ہے۔

اگر بالوں سے نمی کی شکایت نہیں جاتی تو سرکہ اور لیموں ملا کر محلول تیار کریں اور بال دھونے سے پہلے تیل کی طرح مساج کریں۔ اگر گھر پر پیپرمنٹ چائے موجود ہو تو چند قطرے تھوڑے سے شامل کر لیں۔ بال چکنے نہیں رہیں گے اور جوؤں کی افزائش بھی رکے گی۔ چکنے بالوں کے سروں کو ترشوانا بھی مفید رہتا ہے اگر آپ آیوڈین اور وٹامن بی کامپلیکس خوراک میں یا اضافی سپلیمنٹ کی صورت میں شامل کر لیں تو بے حد مفید ہو گا۔

خشک بال بھی بہت توجہ چاہتے ہیں، تیل ان بالوں کی بہت اہم ضرورت اور خوراک ہوتا ہے، خالص سرسوں، بادام، ناریل یا زیتون کوئی بھی اچھا تیل ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور لگائیں۔ بالوں کو اگر صحیح خوراک نہ ملے تو قدرتی چمک اور رنگت ماند پڑ سکتی ہے۔

بعض علاقوں میں کھارا پانی آتا ہے اور لوگ پینے اور پکانے کے لیے میٹھا پانی استعمال کرتے ہیں اگر آپ کھارے پانی سے بال دھوئیں تو خشکی، ایگزیما اور بالوں کے پتلے یا دو شاخہ ہو جانے کے خدشے ہوتے ہیں اور بہت مرتبہ بال روکھے، پھیکے اور گرنے کی وجہ طویل بیماری، وزن کم کرنے کا جنون کی حد تک خبط ہو جانا یا کسی دوا کا ری ایکشن بھی ہو سکتا ہے۔

اگر بال بہت گرتے ہیں تو خوراک میں چکنائی والی غذاؤں مثلاً مچھلی کا تیل، یا مچھلی استعمال کرنا شروع کر دیں۔ خشک میوے کھائیں اور اگر مچھلیوں میں ٹیونا، سالمن، سارڈائن دستیاب ہو سکیں تو بہتر ہے۔ دودھ اور اس سے بنی ہوئی غذائیں ہیں، اور ہرے پتوں والی سبزیاں ہیں ان میں ایک جز سیلینیم ہوتا

اس کا علاج آسانی سے ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرحلے میں مرض زیادہ دیر سے جاتا ہے۔

علاج

برص کے علاج کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل چند نسخے مندرجہ ذیل ہیں۔

❖ .... بانچی کے بیج پچاس گرام لے کر ایک پیالی میں ڈالیں اب اس پر ادرک کا رس اتنا شامل کریں کہ بانچی کے بیج ڈوب جائیں۔ دن میں ایک دو مرتبہ الٹ پلٹ کر دیا کریں۔ تین دن کے بعد ان بیجوں کو پیالے سے نکال کر ہاتھوں سے رگڑ کر ان کا چھلکا الگ کر لیں اس کے بعد بیج کو سائے میں خشک کر کے باریک سفوف بنائیں روزانہ ایک گرام سفید دوپہر اور رات کھانے سے آدھے گھنٹہ پہلے یا کھانے کے آدھے گھنٹہ بعد پانی سے لیں۔

تخم نیم 100 گرام، تخم بانچی 100 گرام، گندھک اتنی گرام۔ تینوں ادویات کا باریک سفوف بنالیں اور رات کو چھ گرام سفوف آدھے گلاس پانی میں بھگو دیں صبح کو اچھی طرح حل چھان کر پی لیں۔

❖ .... گیرو پچاس گرام، گندھک پچاس گرام، بانچی پچاس گرام، تخم ... پچاس گرام۔ چاروں ادویہ کا باریک سفوف بنالیں رات کو آدھے گلاس پانی میں چھ گرام سفوف بھگو دیں اور صبح چھان کر پئیں۔

❖ .... تخم بانچی پچاس گرام، گیرو پچاس گرام، گلنار فارسی پچیس گرام، گندھک آملہ سار پچیس گرام۔ تمام ادویات کا الگ الگ باریک سفوف بنا کر آپس میں ملا لیں۔ اس کے بعد ایک حصہ سفوف میں پانچ حصے پانی ملا کر لیپ تیار کر لیا جائے اس لیپ کو جسم کے متاثرہ مقام پر صبح کے وقت لگا کر دو منٹ سے دس منٹ تک اس طرح دھوپ میں بیٹھیں کہ دھوپ براہ راست متاثرہ حصوں پر پڑے، لیپ لگانے کے آدھے گھنٹے بعد دھو لیا جائے۔

پرہیز

دودھ، دہی، چاول، بینگن، لیموں، املی، ام وہ، کشمش، کاجو، ٹماٹر، آملہ، انڈہ، مچھلی اور گائے کے گوشت سے پرہیز کریں۔

❋

بقیہ: ریشم جیسی زلفیں....

ہے اور چاول خوراک میں مشروم، گوبھی، پیاز، لہسن (یخنی، جو کا دلیہ) کھائیں اور Zinc لینے کے لیے سی فوڈ کے علاوہ سرخ گوشت اور انڈوں کا استعمال کر سکتی ہیں۔ میگنیشیم کے لیے موسمی سبزیاں، سفید گوشت (مرغی اور مچھلی) سوئے وغیرہ لی جا سکتی ہیں۔

آزمودہ نسخے

ایک انڈے کی زردی میں چند قطرے کیسٹر آئل ملا کر مساج کریں اور تھوڑے توقف کے بعد بال دھو لیں۔ ریٹھا، آملہ، سکاکائی والا نسخہ بالوں کو قدرتی چمک دمک بھی عطا کرتا ہے اور بالوں کی جسامت بڑھتی ہے۔ اگر آپ کے بال ٹوٹنے لگیں اور مسائل پیدا ہونے لگیں تو دو باتوں پر ضرور دھیان دیں۔ کیا آپ ان دنوں غیر معمولی تناؤ اور افسردگی میں مبتلا رہیں یا آپ متوازن خوراک نہیں لے رہیں.... ؟ کوئی ایک سبب آپ بہتر طور پر جانتی ہیں۔ متوازن خوراک، آرام اور وٹامن ای اور بی پر مشتمل کوئی سپلیمنٹ (اپنے معالج سے مشورے کے بعد) غذا کا حصہ بنائیے۔

❋

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

ہمارے جسم میں ریڑھ کی ہڈی کے اطراف میں آخری پسلی کے نیچے مٹھی بھر جسامت کے سرخی مائل بھورے عضو کی جوڑی موجود ہے۔ لگ بھگ چار اونس وزن کے یہ عضو گردے ہیں جو بظاہر چھوٹے ہیں، لیکن ہمارے لیے بے حد قیمتی ہیں، گردے بیش بہا خدمات انجام دیتے ہیں۔ مختلف وجوہ سے پیدا ہونے والی خرابیاں نہ صرف گردوں بلکہ انسانی جان کے لیے سنگین اور بعض صورتوں میں ہلاکت خیز ثابت ہو سکتی ہیں۔

ایسی ہی ایک مرض گردے کی پتھری بھی ہے۔

گردوں میں پتھری کیوں پیدا ہوتی ہے ان کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔

طبی ماہرین کے نزدیک روزمرہ غذائیں آکسلیٹ، کیلشیم، فاسفیٹ اور پیورین کا کثرت سے استعمال پتھری کا باعث بنتا ہے۔ یہ عناصر چھلکوں والے اناجوں، ساگ، سبزیوں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گردوں میں پتھری کے مریضوں کو ان چیزوں کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

گردے میں پتھری ہونے کے عمل میں یوریا اور دیگر مادے ٹھوس صورت اختیار کرنے لگتے ہیں۔ یہ ریت کے ذروں سے لے کر مٹر کے برابر اور بعض صورتوں میں خاصی بڑی جسامت اختیار کر لیتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی

پتھریاں گردوں سے مثانے میں پہنچ جاتی ہیں جبکہ بڑی پتھریاں گردے کی نالیوں میں پھنس جاتی ہیں۔ گردے کی پتھری انتہائی اذیت ناک درد کا سبب بنتی ہے۔

گردے کی پتھریوں کو نکالنے کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ درج ذیل میں چند مفید نسخے دیے جا رہے ہیں۔

❖ .... آنولے کا چورن ملی کے ساتھ کھانا مثانے کی پتھری میں موثر بتایا جاتا ہے۔

❖ .... زیرہ اور چینی ہم وزن لے کر پیس کر سفوف بنالیا جائے۔ روزانہ تین مرتبہ ایک ایک چمچ ٹھنڈے پانی سے پھانکنا مفید بتایا جاتا ہے۔

❖ .... آم کے تازہ پتے سائے میں سکھا کر پیس لیے جائیں۔ صبح باسی پانی کے ساتھ بقدر آٹھ گرام روزانہ پھانک لینے سے گردوں میں پائی جانے والی ریت کنکری دور ہو سکتی ہے۔

❖ .... جن مریضوں کے گردوں میں پتھری ہو وہ خربوزے زیادہ کھائیں۔

❖ .... جو کا پانی پیتے رہنے سے پتھری اکثر پیشاب کے راستے نکل جاتی ہے۔

❖ .... جو کے آٹے کی روٹی اور جو کا ستو استعمال کرنا پتھری توڑنے میں مفید ہے۔

❖ .... جامن کی گٹھلی کا چورن بنا کر دہی کے ساتھ کھانے سے پتھری میں آرام ملتا ہے۔

❖ .... پختہ جامن کھانے سے پتھری کی تکلیف میں آرام ملتا ہے۔

❖ .... ناریل کا پانی پیتے رہنا پتھری کی بیماری میں مفید ہے۔

❖ .... باتھو کا ساگ پتھری سے محفوظ رکھتا ہے۔

❖ .... پیاز کے رس میں چینی ملا کر شربت بنائیں۔ بتایا جاتا ہے کہ یہ شربت پینے سے اکثر پتھری ٹوٹ کر باہر آجاتی ہے۔

❖ .... مثانے میں پتھری ہو تو لسی (چھاچھ) پینے سے بہت زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔

❖ .... اجوائن چھ گرام روزانہ پھانک لینا پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

❖ .... الائچی کلاں سونف، خربوزے کے بیج کی گری ایک چمچ، مصری دو چمچ سب کو ملا کر پیس لیں۔ ایک پیالی پانی میں ملا کر دن میں دو مرتبہ یعنی صبح و شام پینا پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

❖ .... گاجر، چقندر اور کھیرے کا رس پچاس پچاس گرام ملا کر پینا مفید ہے۔

❖ .... چنے کی دال رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس دال میں شہد ملا کر کھائیں۔ گردے یا مثانے کی پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

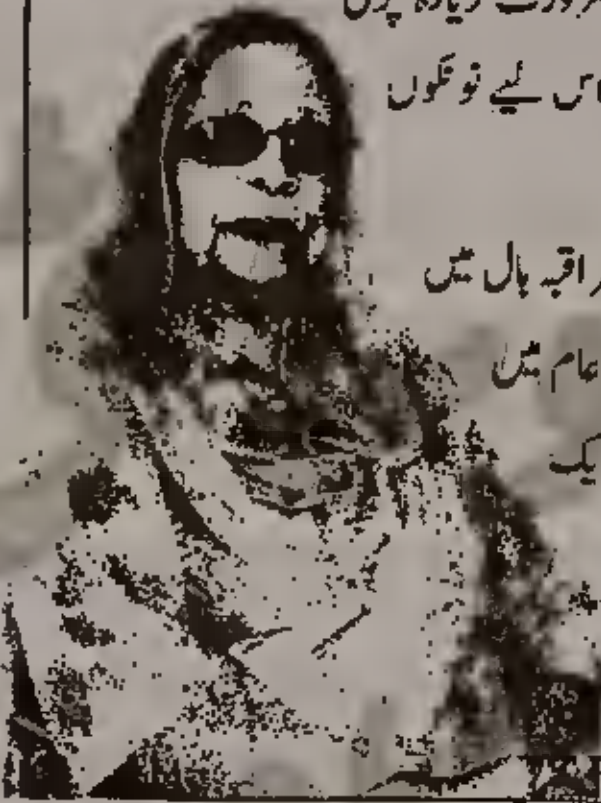
❖ .... چند دن نیم کے پتوں کی راکھ بقدر چھ گرام ٹھنڈے پانی کے ساتھ پھانکنا فائدہ مند ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ جن افراد کو گردے میں پتھری کی شکایت ہو چکی ہو اور وہ یہ چاہتے ہوں کہ ان کے گردے میں دوبارہ پتھری نہ بنے، انہیں چاہیے کہ ہر ایک گھنٹے بعد ایک گلاس بھر کر پانی پیا کریں۔ رات کو بستر پر جانے سے پہلے بھی ایک گلاس پانی پینا نہ بھولیں۔ اس طرح رات میں پیشاب کے لیے اٹھنے کی ضرورت پڑے گی۔ جب اس کام کے لیے اٹھیں تو اس کے بعد پھر ایک گلاس پانی پی لیں۔

جسم میں پانی کی مقدار زیادہ رکھنے کی بدولت ساٹھ فیصد مریضوں میں دیکھا گیا ہے کہ ان کے گردے میں پتھری دوبارہ نہیں بنی۔ گردے میں پتھری کے مریض ہوں یا نہ ہوں ہر فرد کو روزانہ دس بارہ گلاس پانی ضرور پینا چاہیے۔

☆

اشرف باجی کے ٹوٹکے

ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

محترمہ اشرف سلطانہ برسہابرس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کوالیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجیے۔

بینگن کے چھلکے اتاریں

بینگن کا بھرتہ بنانے سے پہلے بینگن کے اوپر تیل لگا دیں تو چھلکے آرام سے اتر جائیں گے۔

مسور کی دال جلد گلائیں

مسور کی دال پکاتے وقت اگر اس میں ہلدی یا گھی شروع میں ہی ڈال دیں تو دال جلدی گل جائے گی۔

گرتے بال روکیں

بالوں کو گرنے سے روکنے کے لیے آم کی گٹھلی سے گری نکال کر پیس لیں۔ مٹھی بھر [illegible] پانی میں ملا کر سر دھونے سے ایک گھنٹہ پہلے لگائیں۔

پاؤں صاف رکھیں

گرم پانی میں دو چمچ سرکہ ڈال کر اپنے پاؤں پندرہ منٹ کے لیے اس پانی میں ڈال دیں۔ یہ عمل ہفتے میں ایک مرتبہ دہرائیں۔ پاؤں اتنے صاف ہو جائیں گے کہ جیسے کبھی زمین پر اترے ہی نہیں۔

کچے رنگ پکے کرنا

جو کپڑے رنگ چھوڑتے ہیں انہیں کچھ دیر کے لیے نمک ملے پانی میں بھگو دیں۔

لکڑی کے ڈیکوریشن پیس صاف کرنے کے لیے

گیلے کپڑے سے خوب صاف کریں پھر کپڑے میں ذرا سا تیل لگا کر خوب ملیں ان میں چمک آ جائے گی اگر کہیں سے ٹوٹ گئے ہیں یا خراش آئی ہے تو موم میں موی رنگ چاکلیٹ رنگ کو ملا کر بھر دیں خراش غائب ہو جائے گی۔

کائی دور کرنا

گھر کے اندر مثلاً باتھ روم، صحن یا کچن میں مسلسل نمی رہنے سے ان جگہوں پر عام طور پر کائی جم جاتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے بیچنگ پاؤڈر کو متاثرہ مقام پر چھڑک دینا چاہیے اور پندرہ بیس منٹ کے بعد جھاڑو سے اچھی طرح جگہ کو رگڑیں۔ اس طریقے سے تمام کائی اتر جاتی ہے اور جگہ بھی اچھی طرح صاف ہو جاتی ہے۔

دیمک سے نجات پائیں

گھر میں موجود کئی چیزوں خصوصاً کتابوں کو دیمک چاٹ جاتی ہے۔ دیمک سے نجات کے لیے مٹی کا تیل چھڑکنا چاہیے۔ اس سے دیمک فوراً ختم ہو جاتی ہے۔ کچے گھروں میں دیمک چھت کو کمزور کرنے کا سبب بن جاتی ہے لہٰذا چھتوں کی دیکھ بھال کرتے رہنا چاہیے۔

نل کی ٹونٹیاں

نمک ملے ہوئے گرم پانی سے تمام ٹونٹیوں کو برش کی مدد سے صاف کر لیا جائے اور پھر کوئی پرانا سخت قسم کا ٹوتھ برش لے کر اس پر تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر ڈال کر ٹونٹیوں کے ارد گرد اوپر والے حصے پر خوب اچھی طرح سے رگڑ لیا جائے۔ اس طریقے سے ٹونٹیاں بالکل صاف ہو جاتی ہیں اور چمکدار نظر آنے لگتی ہیں۔

پھولوں کو تازہ رکھنا

رات بھر کے لیے پھولوں کو تازہ رکھنا مقصود ہو تو پہلے پھولوں کو پانی میں نم کر لیا جائے اور کسی مرطوب گلدستہ میں رکھ کر بھیگی ہوئی خام روئی سے ڈھانپ دیا جائے پھر گلدستہ کو کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیا جائے۔ اگر خام روئی نہ مل سکے تو پھر اخباری کاغذ پانی سے نم کر کے استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

فرش دھونے کے لیے

جس پانی سے فرش دھو رہے ہوں اگر اس میں فرش دھونے سے پہلے تھوڑا سا نمک ملا لیا جائے تو فرش پر کیڑے اور مکھیاں وغیرہ جمع ہو کر نہیں بھنبھنائیں گی۔

مکھیوں کا اخراج

اگر کمرے میں بہت سی مکھیاں اکٹھی ہو جائیں تو چائے کی استعمال شدہ سوکھی پتی کو دہکتے ہوئے انگاروں پر ڈالیں تو کمرے سے مکھیاں باہر نکل جائیں گی۔

چاولوں کی حفاظت

جس کنستر میں چاول ڈالے گئے ہوں اس کے پیندے میں نیم کی سوکھی پتیاں رکھ دی جائیں تو کنستر میں کیڑے مکوڑے داخل نہ ہو سکیں گے۔

ناریل کو تازہ رکھنے کے لیے

پرانے ناریل کو تازہ رکھنے کے لیے عام دودھ میں بھگو کر کم از کم چھ گھنٹے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ ناریل کا ذائقہ وہی رہے گا جو کہ تازہ ناریل کا ہوتا ہے۔

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا قاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

"جسم کے عجائبات" کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پٹھوں کی نسبت دوگنا کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے پٹھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جیلی کی مانند ڈھیلے اور بے جان ہو کر رہ جائیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

پمپنگ مشین

دل

دل کی کہانی، دل کی زبانی

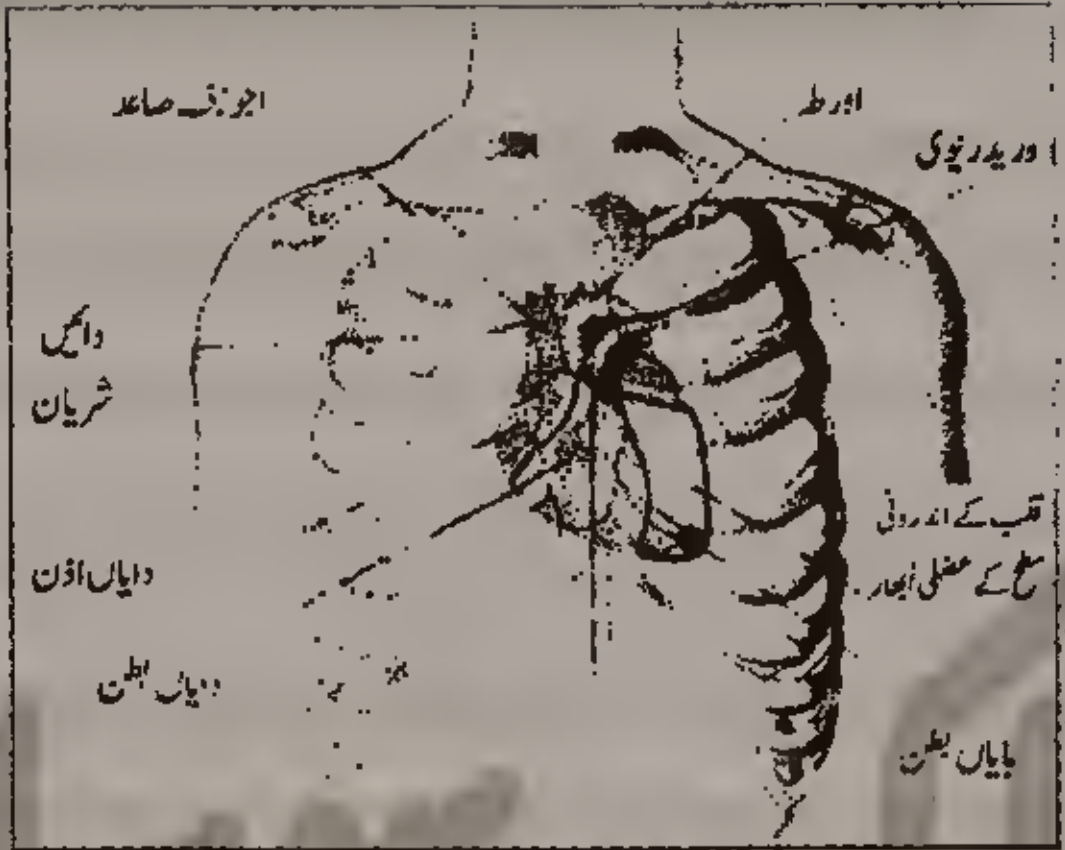
شاعروں اور ادیبوں نے جس عضو کا بڑی بے دردی سے استعمال کیا ہے وہ میں ہی ہوں۔ یعنی آپ کا دل۔ میں غزلوں، نظموں اور افسانوں میں ہزاروں لاکھوں مرتبہ ٹوٹ چکا ہوں۔ شاعروں نے مجھے نازک بتایا، افسانہ نگاروں نے مجھے بے حد حساس ظاہر کیا۔ ان کے خیال میں، میں ایک ذرا سی نظر بدلنے سے ٹوٹ جاتا ہوں اور ایک پیار بھری نگاہ مجھے پھر سے جوڑ دیتی ہے۔

یہ سب افسانوی باتیں ہیں۔ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ آپ کے پورے جسم میں کوئی دوسرا عضو مضبوطی میں میرا مقابلہ نہیں کر سکتا سوائے رحم مادر کے کیونکہ وہ نو ماہ تک کئی پونڈ وزن سنبھالے رکھتا ہے۔ یہ اور بات کہ اسے میری طرح رات دن کم و بیش ستر اسی سال تک مسلسل کام نہیں کرنا پڑتا۔

آج کل کے دور میں لوگ کسی بھی دوسرے عضو

کے مقابلے میں مجھے زیادہ جانتے ہیں۔ آپ نے بھی میری تصویر ضرور دیکھی ہوگی۔ بظاہر مجھ میں کوئی خوبصورتی موجود نہیں لیکن میری باطنی خوبیاں اتنی ہیں کہ میرے بغیر زندگی کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ میرا وزن بارہ اونس اور رنگ سرخی مائل کتھئی ہے۔ میں آپ کا بے حد مستعد اور سخت محنت کرنے والا غلام ہوں۔ ایک بندہ بے دام جو اپنی ذمہ داریوں سے اچھی طرح واقف اور انہیں بہترین طریقے سے انجام دینے کی تمام تر صلاحیتوں سے مالا مال ہو۔

میں آپ کے سینے کی مضبوط ہڈیوں کے قلعے میں ہوا کے ذخیرے کے درمیان مخصوص جھلیوں کی مدد سے لٹکا ہوا ہوں۔ میرا حجم انسان کی مٹھی کے برابر یا سائز لمبائی میں چھ انچ اور چوڑائی میں زیادہ سے زیادہ چار انچ ہے۔ اگر آپ مجھے ذرا قریب سے دیکھیں تو میں کسی ناشپاتی کی طرح دکھائی دیتا ہوں۔

شاعروں کی خام خیالی سے قطع نظر میں چار چیمبرز پر مشتمل ایک پمپنگ مشین ہوں جو چوبیس گھنٹے ایک سے جسم کو "آب حیات" فراہم کرتی رہتی ہے۔ درحقیقت مجھ میں 4 چیمبرز یا حصے ہیں۔ دائیں حصے کے نصف بالائی میں جسم کا تمام استعمال شدہ گندہ خون آکر جمع ہوتا ہے اور اسی سمت کے نچلے حصے میں چلا جاتا ہے۔ میرا نچلا حصہ اس خون کو فوراً قریب ہی موجود پھیپھڑوں کی طرف روانہ کردیتا ہے۔ یہ خون پھیپھڑوں سے صاف ہو کر میرے بائیں حصے میں آجاتا ہے۔ بائیں حصے کا زیریں چیمبر اس آب حیات کو دوبارہ آپ کے جسم میں پمپ کردیتا ہے۔

بظاہر یہ بہت آسان اور سادہ سا عمل ہے لیکن کیا آپ کو اندازہ ہے کہ یہ عمل آپ کے جسم میں کتنی مرتبہ انجام دیا جاتا ہے....؟ یہ عمل ایک منٹ میں اوسطاً 72 مرتبہ، ایک گھنٹے میں 4320 مرتبہ اور ایک دن میں 103680 مرتبہ مجھے انجام دینا پڑتا ہے۔ اس تعداد کو اگر آپ اپنی زندگی کے آج تک کے دن سے ضرب دے دیں تو حاصل ضرب حیران کن ہی نہیں ناقابل شمار بھی ہوگا۔

ہر مرتبہ مجھے یہ خون تقریباً ساٹھ ہزار میل لمبی خون کی نالیوں کے ذریعے جسم کے ایک ایک حصے تک پہنچانا ہوتا ہے۔ اگر کسی حصے کو خون کی فراہمی چند منٹوں کے لیے بند ہوجائے تو اس حصے کو خطرہ لاحق ہوجاتا ہے۔ آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی بس عضو

شاعر حضرات نازک قرار دیتے ہیں یہ عضو، آپ کا دل، یعنی میں پینتالیس سال تک کے انسان کے جسم میں کم و بیش تین لاکھ ٹن خون پمپ کر چکا ہوتا ہوں۔ اس حقیقت سے آپ کو میرے چھوٹے سے وجود کی بے پناہ مضبوطی، طاقت اور بے پناہ صلاحیتوں کا اندازہ کرنے میں کسی قدر مدد مل سکتی ہے۔

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پٹھوں کی نسبت دوگنا کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے پٹھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی تیلی کی مانند تھکے اور بے جان ہو کر رہ جائیں۔

میں شب و روز کام میں مصروف رہنے کے باوجود آرام کے لیے بھی وقت نکال لیتا ہوں۔ آرام کا یہ وقفہ جو آدھے سیکنڈ کا ہوتا ہے مجھے تازہ دم کرنے کو کافی ہے۔ یہ آرام مجھے دھڑکنوں کے درمیان ملتا ہے۔

جب میرے بائیں نصف حصے سے صاف خون کو ایک سیکنڈ کے تیسویں حصے میں جسم میں پمپ کر دیتا ہے تو اس کے بعد مجھے آدھے سیکنڈ آرام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ اس طرح جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو جسم میں پھیلی ہوئی خون کی باریک باریک نالیوں (Capillaries) میں سے زیادہ تر کی کارکردگی عارضی طور پر معطل ہو جاتی ہے۔ اس وقت انہیں خون کی سپلائی روک دی جاتی ہے اس سے آپ کی نیند کے دوران مجھ پر سے کام کا بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ ایسے میں آپ کی نبض کی رفتار بہتر کی منٹ سے ساٹھ کی منٹ تک ہو جاتی ہے۔

اگر آپ ایک عام صحت مند انسان ہیں اور میرے بارے میں زیادہ نہیں سوچتے تو اچھا ہے لیکن بہت سے لوگ اپنے دل کی طرف سے خاصے متفکر رہتے ہیں اس کے نتیجے میں میرے اور خود اپنے لیے بڑی مشکلات پیدا کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگ غلط انداز سے سوچنے اور خوف زدہ رہنے کے عادی ہوتے ہیں۔

اکثر راتوں میں جب یہ لوگ تنہا کمرے میں لیٹے ہوں تو نیم غنودگی کے عالم میں میری دھڑکنوں کو سننے لگتے ہیں۔ اگر دھڑکنوں کو سنتے سنتے انہیں محسوس ہوتا ہے کہ دو دھڑکنوں کے درمیان وقفہ آگیا ہے یعنی درمیان میں ان کا دل ایک مرتبہ نہیں دھڑکا۔ اس خیال سے وہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کے دل میں کوئی خرابی پیدا ہو گئی ہے۔

کار کے اگنیشن کی طرح میرا اگنیشن بھی ایک مخصوص تاخیر سے کام کرتا ہے۔ میں اپنی ضرورت کی بجلی خود پیدا کرتا ہوں اسی توانائی کے ذریعے سکڑتا اور پھیلتا ہوں کبھی کبھی توانائی کی سپلائی کے وقفے میں ذرا سا فرق آجاتا ہے۔ ایسے میں میری ایک دھڑکن دوسری دھڑکن میں مدغم ہو جاتی ہے اور سننے والے کو یہی محسوس ہوتا ہے کہ درمیان کی ایک دھڑکن غائب ہو گئی۔ ایسا اکثر ہوتا رہتا ہے اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔

اکثر جب رات میں کسی وقت کوئی ڈراؤنا خواب دیکھتے ہوئے آپ کی آنکھ کھلتی ہے تو آپ میری تیز تیز دھڑکنوں سے پریشان ہو جاتے ہیں اس کی وجہ سوتے میں خوف کا شدید احساس ہوتا ہے۔ خواب کے عالم میں آپ زندگی بچانے کے لیے جس قدر تیز دوڑتے ہیں اتنی ہی تیز مجھے بھی "دوڑنا" پڑتا ہے۔

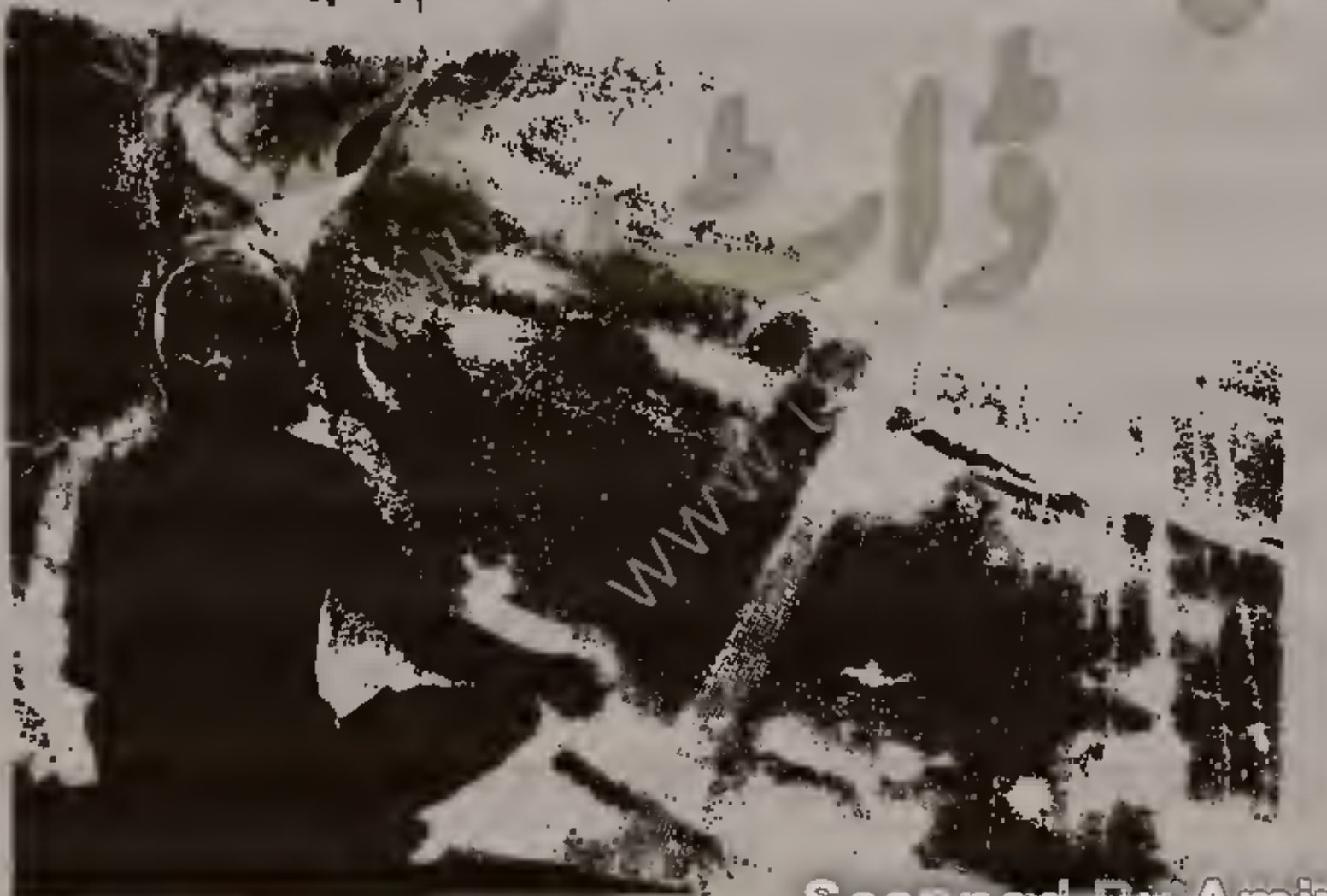
(حسین زبیر)

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کرکے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کردیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہوسکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔
روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

شادی ہر لڑکی کا خواب ہوا کرتی ہے۔ میں نے بھی اپنے ذہن میں خوبصورت اور محبت کرنے والے ساتھی کے لیے ایک محل بنایا ہوا تھا۔ میری شادی ہوگئی مگر میری زندگی کے امتحان تو شادی کے بعد ہی شروع ہوئے۔ میری شادی ایک نکھٹو، شکی مزاج اور کانوں کے کچے شخص سے ہوگئی۔ گھر کی تربیت یہی تھی کہ شوہر کا ہر حکم ماننا ہے اور اس کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر بھی نہیں جانا۔ آپ یقین کریں کہ سات سال تک میں کسی شادی بیاہ کی تقریب، حد یہ کہ ختم قرآن میں بھی نہیں گئی اس کے باوجود روزانہ لڑائی جھگڑا، مار پیٹ اور گالی گلوچ معمول بن گیا۔ بچے ہوئے تب بھی حالات نہ سدھرے۔ کاش میرا شوہر اچھا ہوتا اور مجھ سے محبت کرتا تو میں تمام زندگی اس کے در پر گزار دیتی۔ مگر اس نے بچوں کا بھی خیال نہ کیا۔ اپنی شکی طبیعت سے مجبور ہو کر اس نے پہلے مار پیٹ کی پھر طلاق دے کر گھر سے نکال دیا۔

میں اتنے بڑے صدمے سے دوچار ہو کر اپنے بھائی کے در پر آگئی جو ایک معمولی ملازمت کرتا تھا۔ بچے پڑھائی سے نالاں تھے۔ میں پڑھاؤں تو پڑھتے نہیں۔ میری ذہنی حالت عجیب ہوگئی تھی۔ ہر لمحے سوتے جاگتے اس شخص کی شکل گھومتی رہتی تھی۔ وہ مجھے گالیاں دیتا مارتا۔ میری کیفیت کچھ ایسی ہوگئی تھی کہ میں اپنے آپ سے کافی دیر تک باتیں کرتی رہتی۔ کبھی ہنسنے لگتی اور کبھی آنکھوں سے آنسو جاری ہوجاتے۔ کوئی ایسی گھڑی نہ تھی جب میں اپنے سابقہ شوہر کو نہ کوسوں۔ مجھے کہیں ملازمت بھی نہ ملتی تھی۔

بچوں کی طرف دیکھتی تو کلیجہ منہ کو آتا۔ اقتصادی کمی کے ساتھ ساتھ نیند کی کمی بھی رہنے لگی۔ جس کی وجہ سے صحت بھی متاثر ہوئی۔ کئی بیماریوں نے مجھے جکڑ لیا تھا وسائل کی کمی کی وجہ سے علاج بھی نہیں ہو رہا تھا۔ شدید کمزوری کی وجہ سے روز بروز چڑچڑی ہوتی جا رہی تھی۔ سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ پہاڑ جیسی زندگی کیسے گزرے گی۔ مجھے کتابیں اور رسالے پڑھنے کا شوق تھا۔ بھابھی کو بھی کتابیں اور رسالے پڑھنے کا شوق تھا۔ نئے تو نہیں پرانے رسالے اور کبھی کبھی پرانی کتابیں بھابھی لے آیا کرتی تھی۔ انہیں میں بھی پڑھ لیا کرتی۔ میرے حالات سے ملتے جلتے مسائل کے سلسلے میں مشورے دیے جاتے میں بھی ان مشوروں پر عمل کرتی مگر حالات جوں کے توں رہے۔

ایک روز بھابھی ایک پرانا رسالہ خرید لائیں اس میں کہانیاں بھی تھیں، لطیفے بھی اور کئی گھریلو موضوعات مضامین بھی۔ مگر مجھے ایک آرٹیکل نے اپنی جانب متوجہ کیا وہ تھا "مراقبہ زندگی کے مسائل کی جانب ایک قدم" .....

اس آرٹیکل میں ذہنی، نفسیاتی مسائل سے لے کر صحت تک کے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعہ دیا گیا تھا۔ مراقبہ کے بارے میں مجھے کچھ علم نہ تھا اور نہ ہی کوئی بتانے والا تھا۔ میں نے اس مضمون کو کئی مرتبہ پڑھا مگر ایک بات سمجھ میں نہیں آرہی تھی کہ مراقبہ کی مشقوں سے مسائل کس طرح حل ہوں گے۔ بھابھی دل کی اچھی تھیں مگر وسائل کی کمی اور مسائل کی زیادتی کی وجہ سے وہ بھی چڑچڑی ہوتی جا رہی تھیں۔ اتنے انہماک سے رسالے کو پڑھتے ہوئے دیکھا تو بھابھی بولیں کیا پڑھ رہی ہو۔ میں نے اٹکتے ہوئے کہا۔ کوئی خاص آرٹیکل نہیں ہے۔ انہوں نے رسالہ میرے ہاتھ سے لے کر دیکھا تو ان کے سامنے مراقبہ کا آرٹیکل تھا۔ تم مراقبہ کے بارے میں پڑھ رہی ہو۔ انہوں نے حیرت سے مجھے دیکھتے ہوئے کہا۔ نہیں نہیں.... مجھے مراقبہ کے بارے

میں بالکل نہیں پتہ ہے۔

تو پھر کیوں پڑھ رہی ہو کیا مراقبہ کے بارے میں جاننا چاہتی ہو....؟

جی.... مراقبہ کی مشقوں کے جو فوائد اس مضمون میں دیے گئے ہیں وہ بہت زیادہ ہیں مگر میری سمجھ میں نہیں آتا کہ مشقوں کے ذریعے مسائل کا حل کس طرح ممکن ہے۔

بھابی مسکرائیں اور بولیں کل بازار سے کچھ مسالے خریدنے جا رہی ہوں اگر مراقبہ کے متعلق کوئی کتاب ملی تو لیتی آؤں گی۔

دوسرے دن وہ مراقبہ کے بارے میں ایک کتاب لے آئیں.... میں نے کتاب کا مطالعہ کیا تو اس میں مراقبہ کی تعریف کچھ یوں کی گئی تھی "مراقبہ سوچنے اور عمل کرنے کا ایک انداز ہے۔ ایک روش ہے جس کا مقصد آپ کو زندگی اور اپنے اردگرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے۔

مراقبہ اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے اور انہیں سودمند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

مراقبہ کے ایک تجربہ کار استاد نے تحریر کیا تھا کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، متانت و استقامت، آسودگی و اطمینان قلب زندگی میں زیادہ صلاحیت واستعداد اپنی محنت کی طاقت میں اضافہ کرنے حقیقت واصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ یہ وہ مقاصد ہیں جن کے حصول کے لیے مراقبے کا آغاز کیا جاتا ہے۔

میں نے جب خود پر غور کیا تو واقعی یوں محسوس ہوا کہ میں پریشان زیادہ رہتی ہوں اور عملی کام کچھ بھی نہیں کرتی۔ ذہن میں ایک سوچ آئی کہ شاید میرے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعے ممکن ہو۔ اسی لیے مراقبہ کی تفصیل جاننے کا شوق ہوا۔ مراقبہ کی مشقوں کا طریقہ اچھی طرح ذہن نشین کیا اور اللہ کا نام لے کر مراقبہ شروع کر دیا۔

کئی روز تک مراقبہ میں کوئی خاص کیفیت ظاہر نہ ہوئی لیکن مراقبہ کے بعد نیند اچھی آنے لگی تھی۔ اسے میں نے مراقبہ کے اچھے نتائج سے تعبیر کیا اور دلجمعی سے مراقبہ کا سلسلہ شروع کیا۔

ایک روز میں مراقبہ میں بیٹھی تھی کہ نظروں کے سامنے میرے بچے آگئے۔ وہ بہت صاف ستھری یونیفارم پہنے اسکول بس کے انتظار میں کھڑے ہیں۔ میں گھر کی کھڑکی سے انہیں الوداع کہہ رہی ہوں۔ کچھ دیر بعد اسکول بس آجاتی ہے اور بچے مسکراتے چہرے کے ساتھ ہاتھ ہلاتے ہوئے بس میں سوار ہو جاتے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک وسیع سرسبز میدان ہے میدان کے چاروں طرف بڑے بڑے درخت لگے ہوئے ہیں۔ شام کا وقت اس سبزہ زار پر میرے بچے کھیل رہے ہیں۔ میں بھی جوتے اتار کر ان نرم نرم گھاس پر چلنے لگی۔ سبز گھاس پر شبنم کے قطرے سورج کی کرنوں میں موتیوں کی طرح چمک رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں میں نے دیکھا کہ فضا میں ہزاروں پرندے محو پرواز ہیں۔ دور ایک جھیل نظر آرہی ہے۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔ سورج پوری آب و تاب سے چمک رہا ہے مگر دھوپ میں شدت نہیں ہے میں بھی قدم بڑھاتی ہوئی جھیل تک جا پہنچی۔ جھیل کے کنارے پر سینکڑوں کی تعداد میں رنگ برنگی تتلیاں اڑ رہی ہیں۔ جھیل کے کنارے پر ایک کشتی کھڑی تھی یوں لگ رہا تھا کہ وہ میرے ہی انتظار میں کھڑی ہو۔ میں جلدی سے کشتی میں سوار ہو گئی۔

جب ہم کسی علم کی بنیاد تک پہنچنا چاہتے ہیں تو اس سینے ہمیں ایسی فکر اور سوچ کی ضرورت پیش آتی ہے جو گہرائی میں سفر کرے.... سطحی سوچ سے کسی علم کی بنیاد تک پہنچنا ممکن نہیں ہے....

دنیا کا کوئی بھی علم ایسا نہیں ہے جس کی بنیاد میں تحقیق، تجسس، تلاش اور گہرائی موجود نہ ہو.... جیسے جیسے ہم کسی علم کے اندر تفکر کرتے ہیں اسی مناسبت سے اس علم میں ہمیں نئے نئے پہلو نظر آتے ہیں۔ جب ہم ان پہلوؤں پر اور زیادہ گہری نظر سے تفکر کرتے ہیں تو علم کی بہت سی شاخیں بن جاتی ہیں۔

علم کوئی بھی ہو.... فلسفہ ہو، منطق ہو یا علم الکلام ہو.... سب کی طرزیں مشترک ہیں.... یعنی جس علم کے بارے میں جتنے زیادہ تفکر کرنے والے موجود ہوتے ہیں یا کسی ایک علم کی ریسرچ میں جتنے زیادہ اذہان شامل ہو جاتے ہیں وہ علم اسی مناسبت سے ترقی کرتا رہتا ہے اور نتیجہ میں وہ ایک مستحکم اور مبسوط علم بن جاتا ہے.... ایسا علم!.... جس کا اپنا ایک نظریہ، ایک فلسفہ اور اپنا ایک طرزِ عمل اور طرزِ استدلال ہوتا ہے....

موجودہ دور کے سائنسی علوم میں بھی یہی طریقہ کار موجود ہے.... ایک سائنس دان نے علم کے کسی ایک شعبے پر تفکر کیا، تفکر کرتے کرتے وہ کسی مثبت نتیجہ پر پہنچا اور پھر وہ اس دنیا سے رخصت ہو گیا.... اس سائنسدان کو حاصل ہونے والا نتیجہ راہ نمائی تو کرتا تھا لیکن ابھی اس کی علمی حیثیت قائم نہیں ہوئی تھی۔

دوسرے آدمی نے، دوسرے طالب علم نے یا دوسرے سائنس دان نے اس علم کو آگے بڑھایا.... یوں کچھ روشن پہلو مزید نمایاں ہو گئے.... رفتہ رفتہ سینکڑوں اعلیٰ دماغ اس ریسرچ میں شریک ہوتے رہے اور علم کی ایک حیثیت قائم ہو گئی.... اس کی ایک تھیوری بن گئی.... پھر یہ علم اور آگے بڑھا.... اس میں مزید باہمت، باذوق دماغ شریک ہوئے اور اس تھیوری کو پریکٹیکل کی صورت دے دی گئی.... نتیجہ میں ایک ایسا علم تشکیل پا گیا جس سے کوئی عقل کا اندھا بھی انکار نہیں کر سکتا....

دنیا کا کوئی بھی علم ایسا نہیں ہے جس کی بنیاد میں تحقیق، تجسس، تلاش اور گہرائی موجود نہ ہو۔

کوئی کام اس وقت تک ممکن نہیں ہے۔
جب تک اس کام کو کرنے سے متعلق آپ کو انفارمیشن نہ ملے۔

لاشعوری ایسا علم ہے کہ جہاں انسان جان لیتا ہے کہ اس کائنات کا خالق کون ہے....؟

ہر نئے علم کو عوام الناس میں متعارف کرانے کیلئے اس علم کی مختلف طرزوں میں، مختلف پیرایوں میں تشریح کی جاتی ہے۔ ان تشریحات سے شعور آشنا ہوتا ہے، اس مناسبت سے شعور کے اندر سکت پیدا ہو جاتی ہے اور اس سکت کے نتیجے میں شعور گہرائی میں سفر کرنے لگتا ہے... شعور کی گہرائی کا دوسرا نام لاشعور ہے!... طالب علم جب شعور کی گہرائی میں داخل ہو جاتا ہے تو اس کے سامنے لاشعور کا دروازہ آجاتا ہے...

اسی طرح جب روحانی علوم کا کوئی طالب علم شعور کی گہرائی سے گزر کر لاشعور کی گہرائی میں داخل ہو جاتا ہے تو وہ ورائے لاشعور میں داخل ہو جاتا ہے... ورائے لاشعور ہی ایسا علم ہے کہ جہاں انسان جان لیتا ہے کہ اس کائنات کا خالق کون ہے!... تخلیق کائنات میں اس کی کون کون سی مصلحتیں اور رموز پوشیدہ ہیں!... اگر انسان کے اندر تفکر کی راہیں موجود ہوں تو روحانی علوم کی تھیوری سے گزر کر پریکٹیکل میں داخل ہونا... کائنات اور خالق کائنات کی صفات کو جان لینا، پہچان لینا، آسان عمل بن جاتا ہے...

علم روحانیت کے تین اوراق ہیں!... ہر ورق میں دو صفحے ہیں... پہلے ورق کے پہلے صفحے پر تجلی کا عکس موجود ہے اور تجلی کے اس عکس میں وہ تمام رموز اور وہ تمام مصلحتیں نقش ہیں جو تخلیق کائنات کا بنیادی مصالحہ ہیں... اس عکس، ان رموز اور مصلحتوں کو سمجھنے کے لئے دوسرے صفحے پر ایک ایسی تحریر ہے جس تحریر کو پڑھ کر انسان پہلے صفحے کی تشریحات رموز اور مصلحتوں سے واقف ہو سکتا ہے۔

دوسرے ورق کے پہلے صفحے پر احکامات کا ریکارڈ ہے اور دوسرے صفحے پر کائنات کا اجتماعی پروگرام یا کائنات کے اجتماعی اعمال کی تشریح ہے... کائنات سے مراد مخلوق کی تمام نوعیں ہیں جو کائنات میں موجود ہیں اور ہر آن اور ہر لمحہ زندہ ہیں...

تیسرے ورق کے پہلے صفحے پر انفرادی احکامات ہیں اور دوسرے صفحے پر ان احکامات کے نتیجے میں انفرادی اعمال وحرکات کا ریکارڈ ہے...

آخری الہامی کتاب قرآن پاک میں جہاں آدم کی خلافت ونیابت کا تذکرہ بیان ہوا ہے، وہاں بنیادی بات یہ بیان ہوئی ہے کہ آدم کو علم الاسماء عطا کیا گیا ہے... یہ علم الاسماء ہی تھا جس کی بنیاد پر فرشتوں نے آدم کو سجدہ کیا... انسان کا شرف صرف اس بات پر قائم ہے کہ اسے خالق کائنات کی نیابت عطا ہوئی ہے اور وہ نیابت کے علوم سے واقف ہے...

خالق کائنات نے جب آدم کو علم الاسماء عطا کر دیا اور اپنی تخلیقی صفات سے آدم کو آگاہ کر دیا تو آدم کا یہ علم پوری نوع انسانی کا ورثہ بن گیا...

تخلیق کا فارمولا یہ ہے کہ انسان کے اندر روح کام کر رہی ہے... اگر انسان کے اندر یا آدم زاد کے اندر روح موجود نہیں ہے تو آدم زاد کا وجود ناقص تذکرہ ہے اور اس کی کوئی حیثیت نہیں... جب خالق کائنات نے آدم کے اندر اپنی روح پھونک دی تو اس کے اندر حواس بیدار ہو گئے... روح کیا ہے؟... خالق کائنات اللہ تعالیٰ کا امر ہے... اللہ تعالیٰ کا امر یہ ہے کہ جب وہ کسی چیز کا ارادہ کرتا ہے تو کہتا ہے... "ہو جا"... اور وہ چیز ہو جاتی ہے۔

پیدائش کا مطلب یہ ہے کہ روح اپنے لئے ایک وجود بنا کر اس دنیا میں اپنا مظاہرہ کرتی ہے... بچے میں اگر روح نہ ہو تو وہ بچہ مردہ کہلائے گا... روح جسم کی

تشکیل اور پیدائش کے بعد جسم کی بڑھائی رکتی ہے.... لیکن بڑھنے کے اس عمل سے پہلا جسم غائب ہوتا رہتا ہے.... پہلے منٹ کو فنا ہے اور دوسرے منٹ کو بقا ہے.... دوسرے منٹ کو فنا ہے تو تیسرے منٹ کو بقا ہے.... فنا غیب ہے اور بقا شہود ہے.... ساری کائنات غیب اور شہود کی ایک بنیاد پر چل رہی ہے.... جو چیز بھی شہود ہوتی ہے وہ غیب میں چھپ جاتی ہے.. غیب اور شہود دونوں ایک دوسرے سے اس طرح چھپے ہوئے ہیں کہ غیب کو شہود سے علیحدہ نہیں کیا جاسکتا اور نہ شہود کو غیب سے علیحدہ کیا جاسکتا ہے....

آپ 40 سال کے ایک فرد سے اس کے بچپن کے دو ماہ الگ نہیں کر سکتے!... اس کی جوانی علیحدہ نہیں کر سکتے!... 70 سال کی عمر تک کون سی علامت ہے جس میں تبدیلی ظاہر نہیں ہوئی؟.... چہرے کے نقش و نگار، خدوخال.... ہر چیز تبدیل ہو گئی.... یعنی ایک دن کا بچہ! جس کا نام رکھا گیا تھا وہ غیب میں چلا گیا....

اللہ تعالیٰ نے اس کائناتی سسٹم کو غیب اور شہود پر متحرک رکھا ہوا ہے.... چونکہ شہود بذات خود متغیر شئے ہے اس لئے متغیر شئے کو قائم رکھنے کیلئے بھی متغیر چیزیں درکار ہیں.... ان میں ان ذرات بھی شامل ہیں.... کہ اربوں سال سے ان ذرات ہوتی باری بدل بدل کر آرہے ہیں... اسی طرح لاکھوں سال سے انسان کے قدم گھارہے ہیں، جو موسم کے حساب سے بھی غیب میں چھپ جاتی ہے اور پھر دوبارہ موجود ہو جاتی ہے.... یہ تغیر و تبدل حیات و ممات کو قائم رکھنے کیلئے ضروری ہے.... حیات و ممات کو قائم رکھنے کیلئے مخلوق کو ایک نظام کے تحت وسائل کا پابند و محتاج رکھنا بھی ضروری ہے.... ہم سب ہوا، پانی اور غذا کے محتاج ہیں.... اور اگر پانی یا ہوا نہ ہو تو زمین مردہ ہو جائے گی.... نتیجہ میں مخلوق ختم ہو جائے گی.... لیکن اس سارے سسٹم میں اصل حیثیت روح کی ہے!.... کائنات میں جتنی بھی اشیاء موجود ہیں.... وہ زمین کے اوپر ہوں یا زمین کے اندر.... آسمانی مخلوق، سات آسمان یا عرش و کرسی.... ہر شئے میں روح موجود ہے!.... اور جو چیز ہمیں ظاہری آنکھوں سے یا باطنی آنکھوں سے نظر آتی ہے وہ سب روح کا لباس ہے.... روح آدمی کے خدوخال کے مطابق گوشت پوست کے جسم کے ذریعے اپنا مظاہرہ کرتی ہے.... اس جسم سے روح جب اپنا رشتہ منقطع کر لیتی ہے تو یہ جسم منتشر ہو کر مٹی کے ذرات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

روح سے واقفیت حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ دنیاوی دلچسپیاں کم کر کے زیادہ سے زیادہ وقت ذہن کو اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رکھا جائے....

روحانیت میں ایک نقطے پر توجہ مرکوز کرنے کا نام مراقبہ ہے!.... مراقبہ کا مطلب یہ ہے کہ ہر طرف سے توجہ ہٹا کر ایک ذات اقدس و اکبر سے ذہنی رابطہ قائم کیا جائے.... جب کسی بندے کا رابطہ اللہ تعالیٰ سے قائم ہو جاتا ہے اور اس کے اوپر سے مفروضہ حواس کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے تو وہ مراقبہ کی کیفیت میں داخل ہو جاتا ہے.... مراقبہ ایسے عمل کا نام ہے جس میں کوئی بندہ بیداری کی حالت میں رہ کر بھی اس عالم میں سفر کر سکتا ہے جس کو ہم روحانی دنیا کہتے ہیں.... روحانی دنیا میں داخل ہونے کے بعد بندہ اس خصوصی تعلق سے واقف ہو جاتا ہے جو اللہ تعالیٰ اور بندہ کے درمیان بحیثیت خالق و مخلوق ہر لمحہ اور ہر آن موجود ہے۔

❄

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایک سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصولوں سے بھی واقف کراتی ہیں۔

اَلْبَیَانُ

مفہوم کو لفظوں میں لانے کا عمل، ادائے مطلب، کسی بات کا اظہار یا بات کہنے کا ڈھنگ بیان کہلاتا ہے۔ بیان سے مراد کوئی قول، مقولہ، کلام اور گفتگو بھی ہے اور کسی موضوع کی تفصیل و تشریح سے بحث، لیکچر، تقریر، وعظ بھی ہے۔ قرآن پاک میں لفظ بیان 4 مرتبہ آیا ہے۔

اس دنیا میں صرف انسان ہی وہ مخلوق ہے جس کی ایک منفرد خصوصیت زبان اور ہونٹوں کی مخصوص حرکات کے ذریعہ بات کرنا ہے۔ گفتگو کرنے کی یہ صفت اس زمین پر آباد کسی بھی ذی نفس کے پاس نہیں ہے۔ جہاں تک تبادلۂ خیال کا تعلق ہے تو جانوروں میں تبادلۂ خیال ہوتا ہے اور درختوں کے درمیان بھی تبادلۂ خیال ہوتا ہے تاہم ان کے درمیان تبادلۂ خیال نہایت محدود پیمانے پر ہوتا ہے۔ بیان یعنی الفاظ ادا کرنے کی صلاحیت ان مخلوقات میں سے کسی کے پاس نہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس زمین پر ابتداء میں انسان کا طرزِ زندگی جانوروں کی طرح تھا۔ انسان درختوں اور غاروں میں رہتا تھا۔ نہ اسے لباس کا شعور تھا اور نہ ہی زبان کا!..... یہ سمجھا جاتا ہے کہ ابتدائی دور کا انسان اپنی قوتِ گویائی کو استعمال کرنا نہیں جانتا تھا اور دوسرے جانداروں اور مخلوقات کی طرح مختلف اشاروں کنایوں میں اپنا مدعا بیان کرتا تھا۔ سینکڑوں ہزاروں برس کے شعوری ارتقاء کے بعد انسان نے گفتگو کا آغاز کیا لیکن ایسا سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ قرآن پاک کی آیات اور حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کے ذریعہ یہ حقیقت واضح ہو کر سامنے آتی ہے کہ اس زمین پر انسان کی آمد ان تمام حواس اور صلاحیتوں کے ساتھ ہوئی تھی جو آج کے انسان کے پاس

بھی میسر ہیں اور مستقبل میں آنے والے ہر دور کے انسان کے پاس میسر ہوں گے۔ سورۂ رحمٰن میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

ترجمہ: "(خدا جو) رحمٰن (مہربان ہے)، اسی نے قرآن کی تعلیم فرمائی، اسی نے انسان کو پیدا کیا، اور اسی نے اس کو بولنا (اَلْبَیَانَ) سکھایا"۔ [سورۂ رحمٰن (55) آیت: 1 تا 4]

سورۂ رحمٰن کی آیت "خلق الانسان علمہ البیان" سے واضح ہوتا ہے کہ گفتگو اور بیان کی صلاحیت انسان کی تخلیق کے ساتھ ہی اسے عطا کر دی گئی تھی۔ یہی بیان کا علم تھا جس کے ذریعہ اس نے روزِ اول ربوبیت کا اقرار کیا، اللہ اور فرشتوں سے بات چیت اور علم الاسماء کا اظہار کیا۔ روزِ اول جنت کی یہ زبان انسانی لاشعور کی پہلی زبان تھی۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو جسمانی اور ذہنی طور پر بہترین حالت میں تخلیق کر کے اس دنیا میں بھیجا ہے۔ لہٰذا انسان کی تمام صلاحیتیں بھی اس کی تخلیق کے ساتھ ہی اسے ودیعت کر دی گئی تھیں۔

اس دنیا میں ہم دیکھتے ہیں کہ نومولود بچہ وہی زبان بولتا ہے جو اس کے ماں باپ، بہن بھائی اور رشتہ دار اس کے سامنے بولتے ہیں بالفاظ دیگر بچہ وہی زبان بولتا ہے جو وہ اپنے ماحول سے سیکھتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس دنیا میں جو بھی بچہ پیدا ہوتا ہے وہ اس زبان و بیان کا حامل ہوتا ہے جو اس میں روزِ اول سے ہی ودیعت کی گئی ہے اور مادری زبان اس کی دوسری زبان Second Language بنتی ہے۔ یہ زبان و بیان ہر ایک میں یکساں ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ جب انسان کا ہاتھ کسی کانٹے یا جلتے کوئلہ پر لگتا ہے تو تکلیف کی اطلاع اس کے ذہن میں کس زبان کی صورت میں پہنچتی ہے۔ کبھی خوشبو اور ناگوار بو کی اطلاع ذہن کس زبان میں وصول کرتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح ایک شخص کو جب اسے پیاس لگتی ہے تو اس کے ذہن میں پانی کے لیے آنے والا خیال کس زبان میں ہوتا ہے؟

دنیا کے ہر خطہ میں چاہے وہاں کوئی سی بھی زبان رائج ہو بھوک، پیاس، تکلیف، تسلی، خوشی، غم، محبت، غصہ، خواب، خواہش، جنس، اچھائی، برائی، سچ، جھوٹ غرض زندگی کا ہر تقاضہ، ہر جذبہ اور ہر طرز کو ایک ہی معنوں میں لیا جاتا ہے۔ یہ سب ہمارے فطرت میں Builtin ہے۔

قرآن میں دیگر مقامات پہ بیان کا لفظ اس طرح آیا ہے۔

ترجمہ: "(اے نبی) آپ قرآن کو جلدی (یاد کرنے) کے لئے اپنی زبان کو حرکت نہ دیں۔ اس کا جمع کرنا اور (آپ کی زبان سے) پڑھنا ہمارے ذمہ ہے۔ ہم جب اسے پڑھ لیں تو آپ اس کے پڑھنے کی پیروی کریں۔ پھر اس کا (واضح) بیان (بَیَانَهُ) کر دینا ہمارا ذمہ ہے"۔ [سورۂ قیامہ (75) آیت: 16 تا 19]

ترجمہ: "اور ہم نے تم پر (ایسی) کتاب نازل کی ہے کہ (اس میں) ہر چیز کا (مفصل) بیان (تِبْیَانًا) ہے اور مسلمانوں کے لئے ہدایت اور رحمت اور بشارت ہے"۔ [سورۂ نحل (16) آیت: 89] "عام لوگوں کے لئے تو یہ (قرآن) بیان (بَیَانٌ) ہے، (مگر) تقویٰ اختیار کرنے والوں کے لیے ہدایت اور نصیحت ہے"۔ [سورۂ آلِ عمران (3) آیت: 138]

(جاری ہے)

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب-1/7-D,1، ناظم آباد-کراچی74600

سوال: مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول کس طرح ہوتا ہے....؟

(صدا نور۔ کراچی)

جواب: مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول دو طرح سے ہوتا ہے۔

پہلی صورت یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کیے بیٹھا ہے اس کے اوپر آدھی نیند طاری ہو گئی جس کو ہم نیم غنودگی کہہ سکتے ہیں اور اس حالت میں وہ غیب کی بہت سی چیزوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔

دوسری حالت میں وہ آنکھیں بند کیے بیٹھا ہے لیکن اس کے اوپر نیند طاری نہیں ہوتی۔ آنکھیں بند ہیں اور وہ غیب کی چیزوں کا مشاہدہ کر رہا ہے۔ اس کیفیت کا اصطلاحی نام ورود ہے۔ جب کوئی شخص اس کیفیت سے پوری طرح آشنا ہو جاتا ہے تو پھر ورود کی حالت میں اس کی آنکھیں کھلنے لگتی ہیں اور کیفیت یہ ہوتی ہے کہ وہ ہر چیز بند آنکھوں سے دیکھ رہا ہے۔ آنکھوں پر ایک دباؤ پڑا اور آنکھیں کھل گئیں۔ رفتہ رفتہ یہ حالت اس درجہ غالب آ جاتی ہے کہ اس کو آنکھیں بند کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور وہ اپنے ارادہ کے ساتھ جہاں دیکھنا چاہتا ہے دیکھ لیتا ہے۔ اس کیفیت کا اصطلاحی نام کشف یا مکاشفہ ہے۔ لیکن اس حالت میں انسانی شعور کافی حد تک معطل اور دبا ہوا رہتا ہے۔ یعنی جب اس کے اوپر یہ حالت وارد ہوتی ہے تو ماحول سے اس کا تعلق منقطع ہو جاتا ہے اور جب اس کیفیت سے باہر آتا ہے تعلق بحال ہو جاتا ہے۔

مکاشفہ کی صلاحیت پوری طرح بیدار ہو جانے کے بعد ذہن ایک نئی کروٹ لیتا ہے اور انسان کھلی آنکھوں

سے دور دراز اور پس پردہ چیزوں کو دیکھنے پر قادر ہو جاتا ہے پس پردہ چیزیں بھی دیکھتا ہے اور شعوری حواس میں بھی رہتا ہے۔ مطلب یہ کہ شعوری حواس میں وہ باتیں کر رہا ہے، کھا رہا ہے۔ چل رہا ہے اور مشاہدہ بھی کر رہا ہے۔ تصوف میں اس کا نام مشاہدہ ہے۔

مشاہدہ میں اس بات کی مشق ہو جاتی ہے کہ انسان لاشعوری واردات و کیفیات میں جو دیکھتا ہے شعور اس کو نہ صرف محسوس کرتا ہے بلکہ اس کو ایک حقیقت جان کر اہمیت بھی دیتا ہے۔ نتیجہ میں لاشعوری اور شعوری کیفیات میں ایک توازن قائم ہو جاتا ہے۔

جب یہ کیفیت قائم ہو جاتی ہے تو کوئی سالک

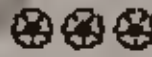
غیب اور ظاہر میں بیک وقت دیکھتا ہے، محسوس کرتا ہے اور عمل کرتا ہے۔

وہ اللہ تعالیٰ کی صفات کا مشاہدہ بھی کرتا ہے اور دنیاوی کاموں میں بھی مصروف رہتا ہے۔

فرشتوں سے ہم کلام بھی ہوتا ہے اور اپنے دوستوں سے گفتگو بھی رہتا ہے۔ یعنی اس کے اوپر ایک ایسی حالت وارد ہو جاتی ہے جس کو ہم لاشعوری اور شعوری کیفیات کا ایک جگہ جمع ہونا اور بیک وقت عمل کرنا کہہ سکتے ہیں۔

وہ خود کو زمین پر بھی موجود دیکھتا ہے اور آسمانوں کی سیر میں بھی مصروف پاتا ہے۔

آیئے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اپنے کرم اور اپنے محبوب ﷺ کے صدقے میں ہمیں توفیق عطا فرمائیں کہ ہم ان کے محبوب ﷺ کے نقش قدم پر چل کر اپنا عرفان حاصل کریں اور من عرف نفسہ فقد عرف ربہ یعنی جس نے خود کو پہچان لیا بیشک اس نے اپنے رب کو پہچان لیا کے فلسفے کے مطابق خود کو پہچانیں اور ذات باری تعالیٰ کا عرفان حاصل کر لیں۔ آمین یا رب العالمین۔

❀❀❀

بقیہ: کیفیات مراقبہ

میرے سوار ہوتے ہی کشتی جھیل کے پانی پر تیرنے لگی اور میں جھیل کی سیر کرنے لگی۔

ایک روز دیکھا میں رات کے وقت گھر جا رہی ہوں شدید اندھیرے کی وجہ سے راستہ دکھائی نہیں دے رہا۔ ابھی میں سوچ ہی رہی تھی کہ گھر کس طرح جاؤں گی۔ روشنیوں کا ایک غول میری جانب آتا دکھائی دیا۔ قریب آیا تو معلوم ہوا کہ وہ بہت سے جگنو تھے۔ وہ آگے آگے مجھے راستہ دکھاتے جا رہے تھے۔

مراقبہ سے میرے مسائل میں کمی اس طرح ہوئی کہ ذہن اب فضول سوچوں کو زیادہ دیر خود پر مسلط نہیں ہونے دیتا۔ یکسوئی کی وجہ سے اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ میرے اعتماد کی وجہ سے بچوں پر اس کا بہت اچھا اثر پڑا ہے۔ اس اعتماد کی بدولت مجھے ایک اسکول میں ملازمت بھی مل گئی ہے۔

اب مایوسی پر کافی حد تک قابو پا لیا ہے۔ خوشی اس بات کی ہے کہ اب میں اپنے انتہائی تلخ ماضی کو بھول کر اپنے بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے کوششوں میں مصروف عمل ہوں۔

اس ماہ کے مضامین میں نعت ﷺ، حضرت موسیٰ کی ولادت سے آغاز ہوا۔ نبوت ﷺ تک، بابا تاج الدین ناگپوری، انسان ایک کائنات، نگاہ مرد مومن، مولانا احمد علی لاہوری، عبرتناک داستان، ایک فقیر ایک بادشاہ، عید، روحانی سیاحت میں جنت، سوال حضرت ام کلثوم، معاشرے میں خواتین کا کردار، ماں کا دودھ، تتلیاں، پیچھے دیکھیے، میلاد، [illegible] خاندان، ہائپر ٹینشن، سلسلہ وار مضامین میں نور الٰہی نور نبوت، آواز دوست، تاثرات، [illegible]، ماورائی دنیا، محفل مراقبہ، اللہ، تم اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر "قطرے سے گہر ہونے تک" قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔

قطرے سے گہر ہونے تک

(حکیم محمد سعید)

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا ہے کہ اللہ سبحانہ تعالیٰ بے حد محبت، رحیم و کریم ہے وہ اپنے بندوں پر بہت مہربان رہتا ہے۔ وہ کسی کی فوری گرفت نہیں کرتا۔ اس کرۂ ارض پر جن مسائل یا مشکلات سے ہم انسان دوچار ہوتے ہیں یا تو وہ خود ہماری اپنی ناعاقبت اندیشیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ انفرادی سطح پر انسان اپنی کوتاہیوں اور دوسروں کی بدباطنیوں مکر و فریب، تعصب، حسد، ظلم اور بدعنوانیوں کے ہاتھوں دکھ اٹھاتا ہے۔ مشاہدہ یہ ہے کہ جب سارے راستے مسدود اور حالات انتہائی مایوس کن نظر آتے ہیں، اللہ تعالیٰ کی رحمت آمادۂ کرم رہتی ہے۔ مختلف انداز میں وہ ہمیں مسئلے کے حل اور تلافی کی صورتیں دکھاتا ہے۔ جو انسان اس کی رحمانیت اور ربوبیت پر یقین رکھتے ہیں وہ اس کے ان اشاروں کو سمجھ لیتے ہیں پھر ان کے لیے خیر و برکت کے راستے کھل جاتے ہیں، مایوسیوں کے سیاہ بادل چھٹ جاتے ہیں۔

یہ دنیا جو بہت آباد و شاد نظر آتی ہے دراصل ایسی نہیں ہے، جن لوگوں کو ہماری آنکھیں بہت خوش حال مرفع الحال اور دولت سے کھیلتا دیکھتی ہیں

ان کے ظاہر پر نہ جائیے۔ کلبوں میں اور عالیشان ہوٹلوں میں داد عیش دینے والوں میں کچھ تو وہ ہیں جن کی آنکھیں اس وقت اپنے انجام کو دیکھنے سے قاصر ہیں اور وہ حسن، جوانی اور دولت کو لٹا کر اور لوٹ کر مزے اڑاتے نظر آرہے ہیں اور کچھ وہ ہیں جو دراصل اندر سے بہت دکھی ہیں اور اپنی دولت کے سہارے مختلف قسم کے لہو و لعب میں مبتلا ہو کر غم غلط کرنے کی لاحاصل کوششیں کر رہے ہیں۔ مختلف نشے، مختلف کھیل، دلچسپیاں، عیش، قہقہے سب محض فریب ہیں۔

کبھی آپ ان کے مونس بن کر ان کے اندر جھانکیے، آپ کو دکھوں، حسرتوں اور شکایات کے سوا ان کے پاس کچھ نہیں ملے گا۔ قدرت انہیں نجات کے راستے سمجھاتی ہے لیکن وہ بدستور اپنی راہ پر چلتے رہتے ہیں۔ کبھی ان لوگوں کے ساتھ بیٹھیے اور پھر انہیں ٹٹولیے۔ پہلے تو وہ آپ کو بہت مضبوط اور اپنی روش پر مضبوطی سے ڈٹے نظر آئیں گے لیکن پھر جس حصار میں وہ خود کو مقید کیے ہوتے ہیں وہ آہستہ آہستہ ٹوٹنے لگتا ہے اور ان کی شخصیت کا اصل روپ سامنے آجاتا ہے۔ یہی باتیں افسانے اور کہانیاں بن جاتی ہیں، جنہیں لوگ زیادہ تر وقت گزاری کے لیے بڑے شوق سے پڑھتے ہیں۔

یہاں ایک ایسی خاتون کا ذکر مناسب ہوگا، اس کی کہانی بھی دوسروں سے کچھ بہت مختلف نہیں ہے۔ وہ ایک دولت مند گھرانے کی چشم و چراغ تھی۔ ہر سہولت اور آزادی اسے میسر تھی۔ یورپ اور امریکہ کے عشرت کدوں کے در اس کے لیے ہمیشہ کھلے رہے۔ باغ عیش و عشرت کی اس گلگشت میں اس نے اپنے جیسے ساتھی کا انتخاب کیا اور جوئے زندگی حسین وادیوں میں سے گزرتی رہی، بچے بھی ہوئے اور زندگی بہت اچھی نظر آنے لگی۔ لیکن ہر عمل کے رد عمل کی طرح عیش کوشیوں اور بادہ مستیوں نے اپنی قیمت وصول کرنی شروع کی۔ صحت جواب دینے لگی، جگر کا فعل خراب ہوگیا، علاج بھی ہوئے لیکن پرہیز کے بغیر علاج بالعموم ناکام ہی ہوتے ہیں، اس کے ساتھ بھی یہی ہوا، مزاج کا چین رخصت ہونے لگا۔ چڑچڑے پن نے زندگی میں زہر گھول دیا، شوہر یا میاں سے ناچاقی ہوئی جو بڑھتی ہی چلی گئی یہاں تک کہ وہ بچوں کو لے کر ایک اور شہر میں جا بسا، ماں ہوتے ہوئے بھی وہ اپنے بچوں کو ماں کا پرخلوص پیار نہ دے سکی۔

یہ خاتون اب اپنے گھر کے ایک کمرے میں محصور ہو کر رہ گئی تھی۔ معالجین نے صحت یابی سے مایوسی کا اظہار کر دیا تھا، دولت کی چھاؤں ڈھلنے لگی، آخر ایک دن رخصت ہوگئی۔ اب قرض پر گزر ہونے لگی۔ آپ اس خاتون کی کیفیت اور اذیت کا تصور کیجیے کہ کن حالات سے وہ دوچار ہوئی! اس کی ذہنی کوفت کی شدت کا کیا عالم ہوگا! ناز و نعم اور دنیا جہان کی نعمتوں پر پلنے والا جسم آج اس کی بیمار اور مبتلائے اذیت، ذہن و قلب کا غلیظ تاریک قید خانہ بنا ہوا تھا۔ قرض کا بوجھ بڑھتا جا رہا تھا اور اس کے ساتھ تفکرات کی یلغار اور مسائل کے انبار میں بھی اضافہ ہو رہا تھا۔ اس نے سوچا کہ پڑھ لکھ لے، کوئی ہنر ہاتھ میں آجائے گا تو گزر بسر کی کوئی بہتر صورت نکل آئے گی، لیکن مالی وسائل کے فقدان کے علاوہ بیمار جسم اور مضمحل دماغ کے ساتھ یہ کام پورا نہیں ہو سکتا

تھا۔ زندگی کی تمام راہیں اب اسے مسدود نظر آنے لگیں اور آخر ایک دن صبر کا دامن اس کے ہاتھ سے چھوٹ گیا۔ سخت مایوسیوں نے اسے پارہ پارہ کر دیا۔ وہ اپنے بستر پر گر پڑی اور آنکھوں سے آنسوؤں کا سیلاب رواں ہو گیا۔ آج اسے احساس ہوا کہ جن وسائل اور سہاروں پر اسے بڑا اعتماد اور ناز تھا وہ محض فریب تھے اب وہ اس دنیا میں یکا و تنہا بالکل بے آسرا تھی۔ مایوسی کی اس گھڑی میں اسے وہی یاد آیا جو ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گا۔ جو سب کا پالن ہار ہے جو ہماری شہ رگ سے بھی قریب تر ہے۔ جو ہر پکارنے والے کی پکار سنتا ہے جو مانگنے والے کو ضرور دیتا ہے۔ اس نے تو آج تک اسے پکارا ہی نہیں تھا۔ لیکن آج چیخ چیخ کر کہہ رہی تھی۔ میرے رب مجھ پر رحم کر، میری خطاؤں کو در گزر کر۔ اب تو ہی تو میرا سہارا ہے۔ میں اب کس سے مدد مانگوں۔

مصائب کے ہجوم سے گھبرا کر وہ بالآخر اللہ تعالیٰ کی طرف پلٹی جس کی رحمت بے حساب ہے، اس گریہ وزاری کے عالم میں وہ ایک عجیب قلبی واردات سے دوچار ہوئی۔ اس نے اپنے قلب کی گہرائی میں ایک آواز سنی جو صرف یہ کہہ رہی تھی ''بستر سے اٹھو اور اپنے کمرے کو صاف کر، ہر چیز قرینے سے لگاؤ'' اسے بڑی الجھن ہوئی کہ آخر یہ کیا بات ہوئی۔ اس کے مسائل نہ تھے اور یہ آواز تھا! کس طرح ان کا حل ثابت ہو سکتی ہے؟ وہ تو اپنی دعا کے جواب میں کسی معجزے کی منتظر تھی، لیکن اس سے کمرہ درست کرنے کے لیے کہا جا رہا تھا۔ اس نے سوچا یہ بھی محض وہم ہے۔ دل کی کوئی آواز نہیں ہوتی، بھلا کمرے کی صفائی سے اس کے مسائل کا کیا تعلق۔ یہ محض اپنے ذہن کی تنہائیوں سے اٹھنے والا کوئی طنزیہ جملہ ہوگا۔ مگر وہ ہر روز اور ہر وقت یہی آواز سننے لگی۔ ایک ہفتے بعد اس نے سوچا چلو اس سے نجات ہی کی خاطر کمرہ ٹھیک کر لیتی ہوں، وہ اپنے بستر سے اٹھی اور کمرے کو ٹھیک کرنے لگی، ہر چیز الٹی پڑی تھی۔ پورا کمرہ بے ترتیبی کا نمونہ تھا۔ کوئی چیز بھی تو اپنی جگہ نہیں تھی۔ یہ کام بہت مشکل اور بوجھل لگا، لیکن وہ کمرے کی صفائی اور چیزوں کو جھاڑ پونچھ کر قرینے سے رکھنے میں لگی رہی۔ اسی کام کے دوران اس کے ذہن کے بند دریچے کھلنے لگے اور وہ سوچنے لگی

''میری اپنی زندگی بھی تو اسی گندے، بے ترتیب اور بے ہنگم کمرے جیسی ہے، کونوں میں کوڑے اور کچرے کے ڈھیر میں مجھے قرض کا بوجھ نظر آیا۔ ساکت و خاموش کتابوں میں مجھے کامیاب شخصیتوں کے کردار اور ان کے اقوال بولتے محسوس ہوئے۔ میں نے محسوس کیا کہ جس طرح میں نے گملوں میں لگے پودوں کی دیکھ بھال نہیں کی ہے، ان پر توجہ نہیں دی ہے اور وہ سوکھ اور مختصر گئے ہیں اسی طرح میرے شوہر اور بچوں نے بھی مجھے میری غلط روش اور لاپروائیوں کی وجہ سے منہ موڑ لیا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ میرے کمرے کی ہر چیز اپنی جگہ پر آتی چلی گئی، اور اسی کے ساتھ یہ احساس شدت کے ساتھ ابھرنے لگا کہ میں نے اپنے رب سے جس معجزے کی دعا کی تھی وہ ظاہر ہو چکا ہے۔ اپنی تباہی کی میں خود ذمہ دار ہوں۔ صحیح فکر کی صلاحیت اور صحیح اور درست عمل کی

قوت انسان کے لیے قدرت کا سب سے بڑا عطیہ ہے۔ مصائب اور مشکلات قسمت کا نہیں انسان کی اپنی غلطیوں اور غلط فہمیوں اور عمل کا نتیجہ ہوتے ہیں اسی طرح ان کے حل بھی خود انسان ہی کو تلاش کرنے پڑتے ہیں۔ اپنے صحیح اور دیانت دارانہ احتساب اور پھر صحیح اقدام و عمل کے ذریعہ سے ہم ایک مرتبہ پھر مایوسیوں کی دلدل اور ناامیدیوں کے اندھیروں سے نکل سکتے ہیں۔ ہم مشکلات کی طرف ناچتے گاتے ہنستے کھیلتے خود بڑھتے ہیں۔ عیش کوشیاں ہمیں اندھا بنادیتی ہیں اور جب آنکھ کھلتی ہے تو ہم خود کو گردن تک دلدل میں پھنسا پاتے ہیں۔ جو اس گھڑی میں اپنے اللہ کو پکارتے ہیں وہ ان کی مدد کرتا ہے اور ان میں حوصلہ پیدا کر کے اسے نکالنے کا سامان کرتا ہے۔ آہستہ آہستہ قدم بہ قدم ہم دوبارہ زندگی کی چمکتی دمکتی شاہراہ پر واپس ہونے لگتے ہیں اور کامیابیوں کی منزلیں قریب آتی چلی جاتی ہیں۔ کسی نے بڑے سچے کی بات کہی ہے کہ ترقی کی طرف انسان امید کے سہارے قدم بہ قدم بڑھتا ہے۔ پہلے بہت چھوٹے چھوٹے قدم اٹھتے ہیں پھر اعتماد بڑھتا ہے اور رفتار میں تیزی آنے لگتی ہے۔

میں اپنے بستر پر بیٹھی یہی سوچتی رہی کہ کمرہ ٹھیک کرنے کا کام بظاہر کس قدر معمولی تھا، لیکن اس کام کے لیے مجھے ملنے والا اشارہ کتنی بڑی بات تھی مجھے بتایا گیا۔

میں اسی طرح اپنی الجھی اور تباہ زندگی کو بھی درست کر سکتی ہوں۔

خود قدرت بھی اس اصول پر عمل کرتی ہے مثلاً روشنی یکایک نہیں ہو جاتی۔ یہ بھی 186 ہزار میل فی سیکنڈ کی ایک مقررہ رفتار سے سفر کرتی ہے پھول یکبارگی نہیں کھلتے۔ قطرے سے گہر ہونے تک کیا کیا مراحل طے ہوتے ہوں گے۔ یہی حال زندگی کا ہے۔ ہماری اپنی تخلیق بھی اسی ترتیب سے پوری ہوتی ہے۔ سالوں سے خلیات اور پھر ان سے اعضاء اور پھر ان سے ایک پورا جسم بنتا ہے پانی درجہ بدرجہ سرد ہو کر برف بنتا ہے اور اسی حساب سے گرم ہو کر برف دوبارہ پانی کا روپ اختیار کرتی ہے۔

میں ہوش میں آئی تو عمل کی قوتوں نے بھی جوش مارا اور میں اپنے دامن سے تمام آلائشیں جھاڑ کر اٹھ کھڑی ہوئی اور قدم بہ قدم آگے بڑھنے لگی۔ گھر ہی پر بچوں کو لکھاتا پڑھتا اور کڑھائی وغیرہ سکھاتی جس سے روز کا خرچ پورا ہونے لگا، وہاں روٹی حلق سے نہ اترتی، لیکن پھر بھی اچھی تھی، قرض سے بچیوں سے خریدی جانے والی مرغن غذائیں کیا پچھوئیں میری صحت بھی سنبھلنے لگی۔ حرکت و عمل نے پورے جسم کو آمادہ و انقلاب کر دیا۔ مجھ میں کام کرنے کی صلاحیت روز بروز بڑھتی گئی اور سب سے بڑا کرم یہ ہوا کہ میں اپنے اللہ سے قریب ہوتی چلی گئی۔ اس خاتون نے اپنی غلطیوں کا اعتراف کیا اور صحیح فکر و عمل کے ذریعہ سے اپنی بگڑی بنائی۔ شوہر سے صلح ہو گئی، بچے بھی آملے۔ تعلیم بھی حاصل کی اور زندگی ایک مرتبہ پھر درخشاں ہوتی۔ وہ خاتون اب سایہ دار درختوں کی چھاؤں میں اپنا سفر حیات طے کر رہی ہے۔

اللہ تعالیٰ مہربان ہے، نہایت رحم کرنے والا ہے، کوئی اس کا فضل و کرم تلاش تو کرے!

تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں....

من ویزداں

(کُن سے کُن تک)

مصنف: صوبیدار محمد بشیر

صفحات: 200

قیمت: دو سو پچاس روپے

ناشر: طلبو نو گھر، بجبہ روڈ تحصیل و ضلع گجرات،

03136246901۔

من ویزداں (کُن سے کُن تک) صوبیدار محمد بشیر صاحب کی تصنیف ہے۔ بشیر صاحب نے کتاب میں روحانیت کے کئی گوشوں پر روشنی ڈالی ہے۔ صاحب کتاب ایک جگہ لکھتے ہیں "روحانی علوم روح کے علوم ہیں اور یہ سب انسانی بدن کے اندر چھپے ہوئے ہیں یا یہ سمجھو کہ ان تمام علوم کا منبع انسان ہے۔ قرآن پاک کو پڑھ کر ان علوم کی کھوج لگائی جا سکتی ہے اور یہی تصوف کا علم ہے۔ قرآن پاک ایک بصیرت بھری کتاب ہے۔

ایک اور جگہ کُن فیکون کے Action کے بارے میں تحریر کیا ہے کہ "اللہ تعالیٰ ایک لامحدود Supreme Power ہے۔ جب اللہ تعالیٰ کسی چیز کے لیے کُن کا Action لاگو کرتا ہے تو وسائل اتنی سُرعت سے کسی چیز کی تکمیل کرتے ہیں کہ انسان کا ذہن اس تیزی کو Catch نہیں کرتا اور چیز موجود ہو جاتی ہے۔"

کتاب میں مراقبہ کے بارے میں بھی سہل انداز سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ "انسان روحانی اور مادی وجود کا مشترکہ میکنزم ہے۔ روحانی وجود لاشعوری حواس

رکھتا ہے۔ جبکہ مادی وجود شعوری حواس رکھتا ہے۔ یہ حواس ایک دوسرے سے وابستہ ہیں اور ایک دوسرے کے خلاف مزاحمت یا حالت جنگ میں رہتے ہیں۔ معاشرے میں تمام برائیاں شعوری حواس سے پیدا ہو کر پھیل رہی ہیں۔ شعوری حواس کنٹرول کرنے کے لیے لاشعوری حواس کو سامنے لانا ہو گا۔

روحانی لوگوں نے قانون اور قاعدے بنائے ہیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے مراقبہ ضروری عمل ہے۔

مراقبہ کا مطلب یہ ہے کہ ظاہری سوچ سے نکل کر باطنی سوچ اپنے اندر پیدا کرنا۔ اس طرح یقین کا پیٹرن انسان کے اندر پیدا ہو جاتا ہے۔ انسان روح کے Function سمجھ جاتا ہے۔ انسان باطنی سوچ میں داخل ہو جاتا ہے۔ جو ہماری ضرورت ہے۔"

الملنگیہ

(سلور جوبلی نمبر) مارچ اپریل 2015ء

جلد: 24 شمارہ: 11-12

مدیر اعلیٰ: خواجہ اظہار الحق مسعود شاہ

صفحات: 432

قیمت: چھ سو روپے

رابطہ: آستانہ عالیہ چشتیہ نظامیہ ملنگیہ محلہ علی پور، ایچ بلاک اوکاڑہ، پنجاب

عالم اسلام میں خصوصاً اور پاکستان میں اس وقت مختلف سطحوں پر مختلف جماعتیں، تنظیمیں اور ادارے دینی صحافت سے وابستہ ہیں اور فروغ دعوت دین کے مقصد کی تکمیل میں سرگرم عمل ہیں۔ وطن عزیز میں اردو، انگریزی اور علاقائی زبانوں میں معیاری ہفت روزہ اور روزنامے شائع ہوتے ہیں۔

سلسلہ ملنگیہ کے پلیٹ فارم سے مسلمانوں کی تربیت و اصلاح کا فریضہ انجام دینے کے لیے ماہ جنوری 1991ء میں دینی، روحانی و علمی جریدہ ماہنامہ "الملنگیہ" کا اجراء کیا گیا۔ ماہنامہ "الملنگیہ" کے پچیس سال مکمل ہونے پر اپریل 2015ء میں سلور جوبلی نمبر شائع کیا گیا ہے۔

اس پچیس سالہ خصوصی ایڈیشن میں خواجہ ملنگ بابا اولیاء کی سوانح حیات۔ سلسلہ ملنگیہ کا تعارف، تعلیمات، تاریخ اور مشن کے متعلق چیدہ چیدہ مضامین شائع کیے گئے ہیں۔

اپنی کتاب پر تبصرے کے لیے آپ بھی ہمیں اپنی کتاب کی دو جلدیں اس پتے پر ارسال کر سکتے ہیں۔
7-1-D.1 ناظم آباد کراچی 74600

گوردوارہ پنجہ صاحب

بابا گورو نانک دیو جی کا نام کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ بابا جی، سکھ مذہب کے بانی اور سکھوں کے مذہبی دس میں سے پہلے گورو (انہیں گرو بھی لکھا جاتا ہے) تھے۔ گورو نانک دیو جی 20 اکتوبر 1469ء کو لاہور کے قریب ضلع شیخوپورہ کے ایک گاؤں "رائے بھوئی دی تلونڈی" میں پیدا ہوئے۔ بعد ازاں اس گاؤں کا نام باباجی کی مناسبت سے ننکانہ صاحب رکھ دیا گیا۔ اب ننکانہ صاحب کو ضلع کا درجہ دیا جاچکا ہے۔ تلونڈی (ننکانہ صاحب) میں باباجی کی جائے پیدائش پر گورودوارہ جنم استھان تعمیر کیا گیا ہے۔

1801ء میں مہاراجا رنجیت سنگھ نے پنجاب میں سکھ راج کی بنیاد رکھی۔ ان کے سپہ سالار اعلیٰ (کمانڈر انچیف) سردار ہری سنگھ نلوا نے 1807ء میں قصور، 1814ء میں سیالکوٹ اور کشمیر 1818ء میں ملتان اور سندھ کے بعض حصے اور 1822ء میں ہزارہ ڈویژن کا علاقہ فتح کرکے مہاراجا رنجیت سنگھ کی بادشاہت کا حصہ بنایا۔

حسن ابدال کا ایک قریبی شہر ان دنوں بھی ایک چھوٹے سے گاؤں کے طور پر آباد تھا۔ 1822ء میں اس گاؤں کا نام سردار ہری سنگھ نلوا کے نام پر ہری پور رکھ کر اسے ہزارہ ڈویژن کا ہیڈ کوارٹر بنا دیا گیا۔

سردار ہری سنگھ نے ہزارہ کی فتح کے فوری بعد حسن ابدال میں چٹان اور چشمے کے گرد گوردوارہ تعمیر کرایا اور اس کا نام گوردوارہ سری پنجہ صاحب رکھا گیا۔ گوردوارہ کے معنی "گورو کا دروازہ" ہیں جبکہ پنجابی زبان میں دوارہ گھر کا نعم البدل بھی ہے۔ اس طرح اسے گورو کا گھر بھی کہا جاتا ہے۔ حسن ابدال میں گورو کا یہ گھر نہایت وسیع و عریض چار دیواری میں تعمیر کیا گیا ہے۔ اس کی عمارت نہایت شاندار اور دیدہ زیب ہے۔ اس کا شمار سکھوں کی خوبصورت ترین عبادت گاہوں میں کیا جاتا ہے۔

گوردوارے کی مرکزی عمارت پنجے والی چٹان کے عین سامنے تعمیر کی گئی ہے۔ محراب نما دروازوں، نوکیلی لیکن بلند چھتوں اور چھوٹے گنبدوں کا یہ حسین امتزاج اپنے اندر ایک عجیب سا سحر لیے ہوئے ہے۔ عمارت چشمے کے پانی سے بنے والے تالاب کے وسط میں بنائی گئی ہے اور یوں یہ شفاف پانی میں تیرتی محسوس ہوتی ہے۔ عمارت میں داخلے کے مرکزی دروازے کا راستہ بھی تالاب کے اوپر سے ہی گزرتا ہے۔

اس عمارت کے عین درمیان میں ایک عظیم الشان ہال ہے جس میں جہازی سائز کی گرنتھ صاحب رکھی ہوئی ہے۔ دن کے مخصوص اوقات میں اس کا پاٹ کیا جاتا ہے جبکہ تمام وقت گوردوارے کے خادم کھڑے مور پنکھ سے اسے ہوا دیتے رہتے ہیں۔

چشمے کا پانی، جس میں یہ عمارت کھڑی ہے نہایت شفاف اور ٹھنڈا ہے۔ اس میں کالے رنگ کی مہاشیر مچھلیاں تیرتی رہتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ مہاشیر کی یہ قسم صرف اسی تالاب میں پائی جاتی ہے۔ گوردوارے کی طرح یہ مچھلیاں بھی سکھوں کے لیے نہایت مقدس اور متبرک ہیں چنانچہ آنے والے زائرین ان مچھلیوں کی خدمت کرنا اور انہیں خوراک دینا اپنا مذہبی فریضہ سمجھتے ہیں۔ ان مچھلیوں کو پکڑنے، چھونے، نقصان پہنچانے یا گوردوارے سے باہر لے جانے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

چشمے کا منبع اس چٹان کے نیچے پوشیدہ ہے جس پر پنجے کا نشان ثبت ہے۔ اس چٹان کو باقاعدہ غسل دیا جاتا ہے اور سکھ یاتری اس نشان کو چھونے یا چومنے کو اپنی زندگی کا حاصل سمجھتے ہیں۔ سکھوں کا عقیدہ ہے کہ اس نشان کو چھو لینے سے روح کو نہ صرف تر و تازگی اور بالیدگی حاصل ہوتی ہے بلکہ اس سے کئی بیماریوں سے چھٹکارا بھی ملتا ہے۔ چشمے کے پانی کو پوتر (پاک) سمجھا جاتا ہے۔ اسے پینے کے علاوہ اس میں غسل کرنے کو بھی عبادت کا درجہ حاصل ہے۔ اس مقصد کے لیے چٹان کے ساتھ ہی غسل خانے بنائے گئے ہیں۔ مردوں اور عورتوں کے لیے غسل کی علیحدہ جگہیں مخصوص ہیں۔

14 اکتوبر 1932ء کو لاہور میں مہاراجا رنجیت سنگھ کی سمادھی کی طرز پر پانچ پیاروں نے یہاں گوردوارے کی نئی تین منزلہ عمارت کا سنگ بنیاد رکھا۔ اسے سرمئی رنگ کے بھربھرے پتھر سے تعمیر کیا گیا ہے۔ اس کی کھڑکیاں محرابی طرز کی ڈیزائن کی گئی ہیں۔ چھت کے عین وسط میں ایک وسیع گنبد ہے جس کے چاروں جانب ترتیب وار چھوٹے گنبد بنائے گئے ہیں۔ اس عمارت کی تمام گزرگاہیں، تالاب کے پانی کے آرپار بنائی گئی ہیں۔ اس

مقصد کے لیے نہایت خوبصورت اور چھوٹے چھوٹے پل تعمیر کیے گئے ہیں۔

مرکزی عمارت کے بعد گوردوارے کے خادمین اور زائرین کے لیے کئی اور عمارتیں بھی تعمیر کی گئی ہیں۔ یہاں "گورو کا لنگر" بے حد مشہور ہے۔ لنگر چوبیں گھنٹے کھلا رہتا ہے۔ اس کا کھانا معیار کے اعتبار سے کئی فائیو اسٹار ہوٹل سے کم نہیں۔

گوردوارے کی عمارت کی موجودہ ترتیب کچھ اس طرح سے ہے کہ گوردوارے کے مشرقی دروازے کے عین سامنے ایک چھوٹی سی مسجد اور چلہ گاہ ہے۔ اس چلہ گاہ کو بعض لوگ بابا ولی قندھاری اور کچھ بابا گورونانک کی بیٹھک قرار دیتے ہیں۔ پانی کا تالاب، جس میں مہاشیر مچھلیاں تیرتی رہتی ہیں، اب اس مسجد کے عقب میں ہے۔ اسی تالاب سے متصل ایک عمارت مقبرہ حکیماں کہلاتی ہے۔ یہاں دو طبیب بھائی دفن ہیں۔ یہ دونوں شاہی حکیم مغل بادشاہ شہنشاہ جلال الدین محمد اکبر کے وزیر با تدبیر تھے۔ ان کی یہاں تدفین، شہنشاہ اکبر کے حکم پر ہی ہوئی تھی۔ حکیم ابوالفتح گیلانی کو 1589ء اور حکیم ہمام گیلانی کو 1595ء میں یہاں دفن کیا گیا۔

ایک روایت یہ بھی ہے کہ مچھلیوں کا تالاب اور یہ مقبرہ 1581ء سے 1583ء کے درمیان شہنشاہ اکبر کی وزارت پر فائز رہنے والے خواجہ شمس الدین خوافی نے تعمیر کرایا تھا۔ یہ وہی خواجہ شمس الدین خوافی ہیں جن کی زیر نگرانی 1581ء میں اٹک کا قلعہ تعمیر ہوا تھا۔

مچھلیوں کے تالاب سے ایک پختہ روش چھوٹے سے احاطے دار لیکن خوش نما باغیچے کی جانب جاتی ہے۔

اس باغیچے میں دو قبریں ہیں۔ ایک اس کے وسط میں ہے جبکہ دوسری ایک کونے میں بنی ہوئی ہے۔ وسطی قبر کو غلط طور پر لالہ رخ نام کی ایک مغل شہزادی سے منسوب کیا جاتا ہے جبکہ اس نام کی شہزادی کا وجود ہی نہیں تھا.... واضح امر یہ ہے کہ کوئی نہیں جانتا کہ ان دو قبروں میں کون دفن ہے....؟

کچھ کا کہنا ہے کہ وسطی قبر، برصغیر کے نامور ولی حضرت مجدد الف ثانی کے خلیفہ شیخ کریم الدین بابا حسن ابدالی کی ہے لیکن 1919 میں اسے غلط طور پہ شہزادی لالہ رخ کے مقبرے سے موسوم کر دیا گیا۔ اس مزار اور باغ حسن ابدال (واہ کا شاہی باغ) کو مغلوں کے مہندس اعلیٰ احمد معمار نے ڈیزائن کیا تھا۔ اسی احمد معمار نے دہلی کی جامع مسجد اور لال قلعے کا نقشہ بھی بنایا تھا۔

صدیوں سے پہلے حسن ابدال، مغلوں کا بھی پسندیدہ شہر تھا۔ مغل شہنشاہ کابل یا کشمیر جاتے ہوئے یا وہاں سے واپسی پر یہاں قیام کیا کرتے تھے۔ چوتھے مغل شہنشاہ نورالدین محمد جہانگیر نے اپنی خود نوشت "تزک جہانگیری" میں حسن ابدال کا بطور خاص ذکر کیا ہے۔

ویسے تو دنیا بھر سے سکھ یاتری سال میں دو مرتبہ حسن ابدال آتے ہیں لیکن بیساکھی کے میلے پر حسن ابدال کی رونق دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے کیونکہ سکھ مذہب کے مطابق بیساکھی کا تہوار صرف اور صرف حسن ابدال کے مقدس شہر میں ہی منایا جاسکتا ہے۔

بیساکھی کے میلے کی ابتدا آریاؤں نے 1500 قبل مسیح سے 500 قبل مسیح کے دوران یعنی ہندوستان آمد پر کی تھی۔ پنجاب میں گندم کی پہلی کٹائی کو خوشی اور دولت کی علامت اور آمد آمد کہا جاتا ہے اور بیساکھی اسی خوشی کے اظہار کا انداز ہے۔

بیساکھی ہر سال 13 اپریل کو منائی جاتی ہے اور سکھوں کے ہاں یہ جشن صرف بابا گورونانک کے لیے مخصوص ہے۔ 13 اپریل ہندی مہینے بیساکھ کی یکم تاریخ ہوتی ہے۔ 192 میں سکھ مذہب کے گوروں (بزرگوں) نے فیصلہ کیا کہ آئندہ بیساکھی کا میلہ یکم بیساکھ 1699ء کی یاد میں ہر سال یکم بیساکھ کو منایا جائے گا۔ اس دن سکھ مذہب کے دسویں گورو گوبند و آنند صاحب (ہندوستان) شہر میں پنج کاف کے نشانات اور ترتیب پیش کی گئی تھی۔

یہاں اس امر کی وضاحت بھی خالی از دلچسپی نہیں ہوگی کہ سکھ مذہب میں "پانچ کاف" کو بنیادی حیثیت حاصل ہے اور ایک سکھ کے لیے ان کی پابندی بے حد ضروری ہے۔ یہ پانچ کاف دراصل پانچ چیزیں ہیں جو حرف تہجی "ک" سے شروع ہوتی ہیں۔ ان کے نام پنجابی زبان میں کچھ، کڑا، کرپان، کنگھا، کیس ہے۔

ان "کافوں" کی ترتیب یہی ہے۔ کچھ سے مراد جانگیا ہے جسے پنجابی زبان میں کچھا یا کاچھا کہا جاتا ہے۔ ہر سکھ کے لیے ضروری ہے کہ وہ کچھ (انڈرویئر) کو اپنے لباس کا حصہ بنائے۔

کڑا سے مراد لوہے کا کنگن ہے۔ ہر سکھ لازمی طور پر اپنی کلائی میں آہنی کنگن پہنتا ہے۔

کرپان، سکھوں کا چھوٹا سا روایتی خنجر ہے جسے سکھ اپنے لباس میں دائیں جانب اڑستے ہیں۔ سکھوں کے لیے ضروری ہے کہ یہ ہتھیار ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔

کنگھا، ظاہر ہے بال بنانے کے لیے ہوتا ہے۔ سکھ اپنے سر پر بالوں کا جو جوڑا بناتے ہیں، ان میں کنگھا بھی لگایا جاتا ہے جو کلپ کا کام بھی دیتا ہے اور بال سنوارنے کے کام بھی آتا ہے۔

سکھ مذہب کی آخری لازمی شے کیس ہے۔ پنجابی زبان میں بالوں کو کیس کہا جاتا ہے۔ سکھوں پر پابندی عائد ہے کہ وہ اپنے جسم کے بال نہیں تراشیں گے۔ سکھوں کی داڑھیاں اور سروں کے لمبے بال اسی پابندی کی وجہ سے ہیں۔ سروں کے لمبے بالوں کو جوڑے کی شکل میں سر پر باندھ لیا جاتا ہے۔ سر پر پگڑی پہنی جاتی ہے۔

اب گوردوارہ پنجہ صاحب کا ذمہ دار پاکستان وقف املاک ہے لیکن ایک سکھ مہنت اب بھی گوردوارے میں رہتا ہے تاکہ مریاد کا پالن کرسکے۔ ایک مخصوص تعداد میں سکھوں کی آمد پر جو رونق اور جوش و خروش دیکھنے میں آتا ہے، وہ بے مثال ہے۔

پاکستان میں سکھ گوردواروں کی تعداد ایک سو سے لگ بھگ ہے جو ملک کے کئی حصوں میں موجود ہیں مگر سکھوں کے ہاں جو اہمیت گوردوارہ سری پنجہ صاحب کی ہے، وہ کسی اور گوردوارے کی نہیں۔

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

انشرح رشید۔ کراچی

سیئل فاطمہ۔ کراچی

ارتقاء عدیل۔ کراچی

محمد حنظلہ کاشف۔ کراچی

ننھا پانڈا اور نیلا بندر

محمد زبیر اشرف۔ کراچی

گلو ایک چھوٹا سا نیلا بندر تھا اور ٹیلو ایک ننھا پانڈا۔ دونوں بہت اچھے دوست تھے۔ ان کے کچھ اور اچھے دوست بھی تھے۔ ان میں ایک ہرن کا بچہ، ایک بھورا خرگوش، ایک نیولا اور ایک خارپشت شامل تھے۔ وہ سب ایک پہاڑی جنگل میں رہتے تھے جہاں درخت، جھاڑیاں، گھاس، بانس اور جنگلی پھول پہاڑی ڈھلوانوں اور گھاٹیوں میں اگتے تھے۔ اس خوبصورت جگہ پر وہ سب بہت خوش تھے۔

ننھا نیلا بندر اپنے والدین کے ساتھ جنگل میں اور ننھا پانڈا اپنے والدین کے ساتھ بانسوں کے جھنڈ میں بنے ایک غار میں رہتا تھا۔ گلو اور ٹیلو روز ساتھ کھیلا کرتے تھے۔ انھیں اپنے دوسرے چھوٹے دوستوں کے ساتھ مل کر کھیلنے کا بھی بہت شوق تھا۔

لیکن کچھ عرصے بعد گلو اور ٹیلو کی دوستی میں کمی ہونے لگی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ گلو کی ہر کوئی تعریف کرتا رہتا تھا۔ وہ بچپن ہی سے اپنی تعریفیں سنتا آرہا تھا۔ ”دیکھو! کتنا پرکشش ہے۔ اس کے لمبے بال سونے کے تاروں کی طرح چمکتے ہیں۔“

گلو کا چہرہ اور جسم نیلا تھا، لیکن اس کے بال سنہرے تھے۔ اس کی دم بھی بہت لمبی تھی جو اسے دوسرے تمام بندروں سے ممتاز کرتی تھی۔ اس کے والدین نے اسے آزادی دے رکھی تھی۔ اس وجہ سے وہ کچھ مغرور ہو گیا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ وہ سب سے خوبصورت اور قابل ہے۔ وہ بہت شریر اور چالاک تھا۔ وہ اکثر دوسروں کو تنگ کرتا رہتا تھا، چنانچہ اب دوسرے جانور اس کے ساتھ کھیلنا پسند نہیں کرتے تھے۔

ایک روز گلو کے والدین اپنے چھیتے کے لیے پھل جمع کرنے پہاڑیوں پر گئے۔ گلو گھر پر اکیلا تھا۔ وہ ایک درخت پر چڑھ گیا اور سیب کھانے لگا۔ کھاتے کھاتے اس نے سوچا کہ میں بہت عرصے سے اپنے دوستوں سے نہیں ملا ہوں۔ وہ مجھ سے کترانے لگے ہیں۔ یہاں مزہ

بھی نہیں آرہا۔ چلو چلتے ہیں۔

چنانچہ وہ ایک درخت سے دوسرے درخت پر چھلانگیں مارتا ہوا چند ہی لمحوں میں بانسوں کے جھنڈ میں پہنچ گیا۔ ٹیلو وہاں بیٹھا ہوا بانس کی نرم پتیوں کو بڑی رغبت سے کھا رہا تھا۔ اگرچہ وہ صرف ڈیڑھ سال کا تھا، لیکن گلو کے مقابلے میں بہت بڑا اور موٹا تھا۔

"موٹے احمق! تم پھر بانس کھا رہے ہو! اس کا مزہ اچھا نہیں ہوتا۔" نیلا بندر چیخا۔

"گلو! بانس کی یہ پتیاں بہت نرم اور تازہ ہیں۔ آؤ کچھ تم بھی کھالو۔ بڑی مزے دار ہیں۔" گلو نے دوستانہ انداز میں کہا۔

"نہیں! یہ بد مزہ چیز کون پسند کرے گا....؟ میری ماں مجھے بہت چاہتی ہے۔ وہ مجھے بہترین چیزیں کھلاتی ہے۔" اس نے غرور سے کہا۔

اس کی یہ باتیں سن کر ٹیلو پریشان ہو گیا اور بولا "میری امی بھی مجھے بہت چاہتی ہیں۔ میری امی دوسروں کا خیال رکھتی ہیں۔ انہیں دوسروں کی مدد کر کے خوشی ہوتی ہے۔ وہ کبھی کسی پر دھونس نہیں جماتیں۔ یہاں سب ان کی عزت کرتے ہیں۔ میں بڑا ہو کر ان جیسا بنوں گا۔"

نیلا بندر حقارت سے ہنسا "تمہاری امی بھی تمہاری طرح بد صورت ہیں۔ تمہارا جسم سفید اور کالے بالوں سے ڈھکا ہوا ہے۔ مجھے دیکھو، میں کتنا خوبصورت ہوں۔"

ٹیلو کو اس کی باتیں سن کر غصہ آگیا۔ اس نے کہا "گلو، اب اگر میری ماں کو کچھ کہا تو میں تمہارا لحاظ نہیں کروں گا۔"

"ارے جاؤ، تمہاری ماں تو بے وقوف ہے۔ اس روز درخت پر چڑھتے ہوئے زمین پر گر پڑی تھی۔ بے وقوف اور موٹا جانور کیسے درخت پر چڑھ سکتا ہے....؟" گلو نے اسے چڑاتے ہوئے کہا۔ یہ سن کر ٹیلو آپے سے باہر ہو گیا۔ اس نے گلو پر چھلانگ لگا دی۔ ٹیلو جلدی سے ایک درخت پر چڑھ گیا۔ گلو بھی درخت پر چڑھ گیا، لیکن آہستہ آہستہ۔ ظاہر ہے اس میں بندروں جیسی پھرتی اور مہارت نہیں تھی۔ جب تک وہ درخت پر چڑھا، نیلا بندر دوسرے درخت پر کود چکا تھا۔ ٹیلو جانتا تھا کہ وہ گلو کو نہیں پکڑ سکتا۔ وہ ایک لمحے تک درخت پر بیٹھا رہا، پھر نیچے اتر آیا۔

"تم بہت برے ہو، بس، آج سے میری تمہاری دوستی ختم! میں تمہاری صورت بھی نہیں دیکھنا چاہتا۔" یہ کہہ کر ٹیلو بانسوں کے جھنڈ میں گھس گیا۔

گلو سمجھ گیا کہ ٹیلو اس سے ناراض ہو گیا ہے۔ اس نے چیخ کر کہا "ٹیلو، باہر آؤ، میرے ساتھ کھیلو! اب میں تمہارا مذاق نہیں اڑاؤں گا۔" لیکن ٹیلو چپ چاپ بانسوں کے درمیان بیٹھا رہا۔ گلو تھوڑی دیر اس کا انتظار کرتا رہا، پھر بے حیائی کے ساتھ اچھلتا کودتا آگے بڑھ گیا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا "اگر ٹیلو ناراض ہو گیا ہے اور میرے ساتھ نہیں کھیلنا چاہتا تو نہ سہی! میں خرگوش اور ہرن کے بچے کے ساتھ کھیلوں گا۔"

گلو ان کے پاس پہنچ گیا۔ مگر انہوں نے جب اسے دیکھا تو بھاگ کھڑے ہوئے۔

"تو تم بھی میرے ساتھ کھیلنا نہیں چاہتے....؟ میں اکیلا بھی کھیل سکتا ہوں۔" اس نے اپنے آپ سے کہا۔

گلو انگوروں کی ایک بیل پکڑ کر جھولا جھولنے لگا۔ لیکن جلد ہی اکتا گیا۔ اتنے میں ایک ہدہد اڑ کر

قریبی درخت پر بیٹھ گیا اور درخت کے تنے کو کریدنے لگا۔ گلو نے ایک اخروٹ اٹھا کر ہدہد کو مارا۔ ہدہد نے اسے گھور کر دیکھا اور وہاں سے اڑ گیا۔

گلو کو پھر تنہائی کا احساس ستانے لگا۔ وہ جنگل کے قریب ایک چشمے پر چلا گیا۔ وہاں اس نے پانی پیا۔ پانی میں اچانک اس نے دو جانوروں کو اپنی طرف بڑھتے دیکھا۔ وہ مڑا تو حیرت سے بت بن کر رہ گیا۔ بڑی خوفناک شکلیں تھیں۔ اسی لمحے کوئی صنوبر کے درخت سے چلایا "گلو، بھاگو! یہ بھیڑیے تمھیں چبا جائیں گے۔ اوپر آجاؤ۔" گلو پہچان گیا۔ یہ ننھے پانڈے نیلو کی آواز تھی۔ وہ جلدی سے صنوبر کے درخت کی طرف دوڑا۔ دونوں خونخوار بھیڑیے بھی اس کے پیچھے بھاگے۔

"جلدی سے درخت پر چڑھ جاؤ دوست!" ننھا پانڈا اپنے ناخوشگوار جھگڑے کو بھلا کر چیخا۔ گلو صنوبر کے درخت کی طرف لپکا، لیکن ابھی وہ اوپر چڑھنے ہی والا تھا کہ بھیڑیوں نے اسے آلیا۔ بڑے بھیڑیے نے اس کی دم منہ میں دبائی۔ گلو کا برا حال تھا۔ وہ درخت پر چڑھنے کے لیے سخت جدوجہد کر رہا تھا۔ ننھے پانڈے نے اسے اوپر کھینچنے کے لیے اپنا پنجہ بڑھایا، لیکن بھیڑیے نے تب تک اس کی آدھی دم چبا ڈالی۔ تکلیف سے گلو کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔ بھیڑیے درختوں پر نہیں چڑھ سکتے تھے، اس لیے وہ نیچے ہی سے غصیلی نظروں سے بندر اور پانڈے کو دیکھتے رہے۔

نیلو آہستہ سے گلو کی طرف بڑھا جس کے حواس اب بحال ہو چکے تھے۔ وہ سوچنے لگا کہ اگر آج ننھا پانڈا مدد نہ کرتا تو بھیڑیے مجھے چیر پھاڑ کر کھا جاتے۔

وہ نیلو کا شکر گزار تھا۔ بھیڑیے ابھی تک نیچے کھڑے انہیں وحشت بھری نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ بڑا بھیڑیا اپنی پچھلی ٹانگوں پر کھڑا ہو گیا اور سر اٹھا کر بولا "میں ننھے پانڈے کو نہیں چھوڑوں گا، کیونکہ اس کا گوشت بندر کے مقابلے میں زیادہ چربی والا اور تازہ ہوگا۔"

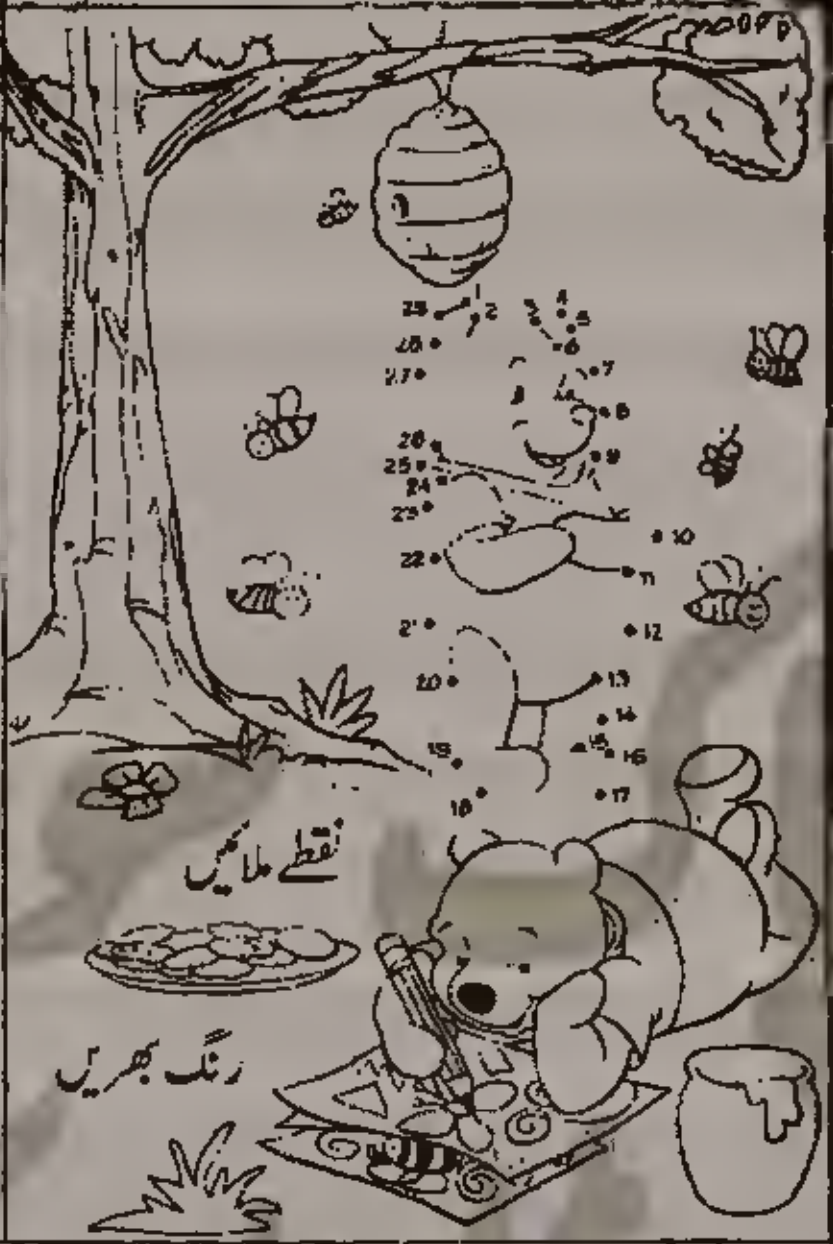
"کاش پانڈے کا بچہ نیچے گر جائے۔" چھوٹے بھیڑیے نے حسرت سے کہا۔

"ہرگز نہیں پانڈے کو میں اکیلا کھاؤں گا، تم بندر کو کھالینا۔" بڑے بھیڑیے نے غرا کر کہا۔

"یہ نہیں ہوگا، اسے پہلے دیکھا بھی میں نے تھا اور کھاؤں گا بھی میں۔" چھوٹا بھیڑیا بھی غرایا۔ دونوں کی تکرار ہاتھا پائی تک پہنچ گئی۔ دونوں ایک دوسرے پر جھپٹے اور زمین پر لوٹنے لگے۔ ادھر بندر نے کچھ کانٹے دار پھل اٹھائے اور چھوٹے بھیڑیے پر پھینکنے لگا۔ لیکن اس پر کچھ اثر نہ ہوا تو پانڈے نے ایک دم اس پر چھلانگ لگا دی۔ بھیڑیے کو یوں لگا جیسے اس کی کمر پر بھاری چٹان آن گری ہو۔ چھوٹے بندر نے بھی ایک بڑا پتھر اٹھایا اور بھیڑیے کے سر پر دے مارا۔ ان اچانک حملوں نے بھیڑیے کو بوکھلا دیا اور وہ بھاگ کھڑے ہوئے۔

چھوٹا نیلا بندر ننھے پانڈے سے شرمندہ تھا۔ وہ اپنے کیے پر پچھتا رہا تھا۔ وہ بولا "میں اپنا مقابلہ ننھے پانڈے سے نہیں کر سکتا، آئندہ میں اس سے سیکھوں گا۔"

یہ سن کر ننھا پانڈا شرما گیا اور اپنے پنجوں سے چہرہ چھپاتے ہوئے بولا "دوست وہ ہے جو مصیبت کے وقت کام آئے، میں نے تو محض اپنی دوستی نبھائی ہے۔"

❖

تصویر دیکھ کر ہوبہو عکس بنائیں.....
نقطے ملائیں
رنگ بھریں
مصوّر بنیں

مسکرائیے....

☺ ..... باپ: بیٹا روزانہ کہیں جانے سے انسان کی عزت گھٹتی ہے۔

بیٹا: ٹھیک ہے، پھر میں کل سے اسکول نہیں جاؤں گا۔

(مرسلہ: مصباح شیخ۔ کراچی)

☺ ...ایک کنجوس بحری جہاز میں ایک ملک کی بندرگاہ پہنچا۔ ایک غوطہ خور پر نظر پڑی جو پانی سے نکل رہا تھا۔

کنجوس نے ٹھنڈی سانس لیتے ہوئے کہا: میں بھی کتنا بے وقوف ہوں! یہ خیال پہلے کیوں نہ آیا۔ خواہ مخواہ کرائے کے پیسے ضائع کیے۔

(مرسلہ: کاشان علی۔ میرپور خاص)

☺ ...وکیل (ڈاکٹر سے): آپ کی ذرا سی غلطی آدمی کو زمین میں چھ فیٹ اندر دفن کر سکتی ہے۔

ڈاکٹر (وکیل سے): اور آپ کی ذرا سی غلطی اسے زمین سے چھ فیٹ اوپر لٹکا سکتی ہے۔

(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

☺ .... شوہر (بیوی سے): بیگم! آج میرے دوست شام کو کھانے پر آرہے ہیں۔ تم جلدی سے یہ سامان گھڑی، جوتے، گل دان اور چھتریاں وغیرہ چھپادو۔

بیوی: کیوں.... ؟ کیا آپ کے دوست چور ہیں.... ؟

شوہر: نہیں، یہ بات نہیں۔ میں ڈرتا ہوں کہیں وہ لوگ اپنی چیزیں نہ پہچان لیں۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

☺ .... ایک پاگل اپنے مکان کی چھت پر چڑھا۔ اتفاق سے ایک کوا بھی چھت پر آبیٹھا۔

پاگل جلدی سے نیچے اترا اور سیڑھی ہٹا کر بولا: میں تو سیڑھی سے اتر آیا اب تم کیسے اترو گے.... ؟

(مرسلہ: محمد اصغر۔ لاہور)

☺ ...ماں (بیٹے سے): بیٹا، جھوٹ بولنا بری عادت ہے اس سے گناہ ہوتا ہے۔

بیٹا: اچھا تو امی مجھے یہ بتائیں کہ بسکٹوں کا ڈبا جو آپ کل بازار سے لائی تھیں وہ آپ نے کہاں رکھا ہے.... ؟

(مرسلہ: زینب رضا۔ کراچی)

☺ ...ایک دوست (دوسرے دوست سے): مجھے ریاضی کے استاد بالکل اچھے نہیں لگتے۔

دوسرا دوست: کیوں کیا ہوا.... ؟

پہلا دوست: کل انہوں نے بتایا چار اور ایک پانچ ہوتے ہیں اور آج کہہ رہے تھے دو اور تین پانچ ہوتے ہیں۔

(مرسلہ: وحید احمد۔ لاہور)

☺ ... ایک بے وقوف (اپنے دوست سے): آج میں نے ریلوے والوں کو بہت بڑا دھوکہ دیا۔

دوست: وہ کیسے.... ؟

بے وقوف: وہ ایسے کہ میں نے واپسی کا ٹکٹ خرید لیا مگر میں واپس ہی نہیں گیا۔

(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)

☺ .... گاؤں سے ماں اپنے بچے سے ملنے شہر گئی۔

باتوں باتوں میں بولی: کوئی خاص بات ہو تو فون کر دیا کر بیٹا۔

بیٹے نے حیرت سے کہا: امی! آپ کے ہاں تو فون نہیں ہے۔

ماں نے کہا: میرے ہاں نہیں ہے تو کیا ہوا، تمہارے ہاں تو ہے۔

(مرسلہ: محمد یاسر۔ راولپنڈی)

☺ .... ایک بچی دوڑتی ہوئی اپنے ابو کے پاس آئی اور کہنے لگی: ابو آسمان پر بادل آئے ہیں۔

اس کے ابو مطالعہ میں مصروف تھے، بغیر دیکھے کہنے لگے: انہیں ڈرائنگ روم میں بٹھاؤ میں کپڑے بدل کر ابھی آتا ہوں

(مرسلہ: شمیم شاہد۔ گوجرانوالہ)

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِیْلُ
ترجمہ "ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے"۔
(سورۂ آلِ عمران: آیت 173)
مراقبہ ہال ملتان
نگران: کنور محمد طارق عظیمی
A/947، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان
پوسٹ کوڈ: 60600
فون نمبر: 061-6525331

حضرت عثمان مروندی المعروف لعل شہباز قلندرؒ عالم اسلام کے صوفی بزرگوں میں بہت ممتاز مقام کے حامل ہیں، حضرت لعل شہباز قلندر جس دور میں سندھ کے علاقے سیہون میں توحید کی دعوت اور مخلوق خدا کی خدمت میں مصروف تھے، اسی دور میں ملتان میں حضرت بہاؤالدین زکریا ملتانیؒ اور پاکپتن میں حضرت بابا فرید گنج شکرؒ دین اسلام کی روشنی پھیلانے میں مصروف تھے۔ برصغیر کے علاوہ عالم اسلام کے دیگر خطوں میں بھی حضرت لعل شہباز قلندر کے معتقدین موجود ہیں۔

بروز اتوار 22 مارچ 2015ء، سلسلۂ عظیمیہ کے اراکین نے اللہ کے دوست حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے مشن کے ایک ممتاز خدمت گار اور سندھ کے عظیم صوفی بزرگ، حضرت لعل شہباز قلندر کے مزار پر حاضری دی۔ کراچی اور سندھ کے دیگر شہروں سے تعلق رکھنے والے اراکین سلسلہ عظیمیہ سینکڑوں کی تعداد میں سیہون شریف میں جمع ہوئے۔

اس موقع پر ایک مجلس مذاکرہ بھی منعقد ہوئی، ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، جاوید احمد، اور ڈاکٹر مختار نے حاضرین سے خطاب کیا، نظامت کے فرائض شوکت علی نے انجام دیئے۔ آخر میں اجتماعی دعا ہوئی اور حضور نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ صلوٰۃ وسلام پیش کیا گیا۔ قبل ازیں اس محفل میں تلاوت قرآن پاک اور ہدیہ نعت پیش کی گئی۔ اس کے بعد اراکین سلسلۂ عظیمیہ حضرت لعل شہباز قلندر کے مزار پر حاضر ہوئے۔ سلسلۂ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی جانب سے ہدیہ پیش کیا اور حضرت لعل شہباز قلندر کی بلندیٔ درجات کے لیے دعا ہوئی۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی، حضرت لعل شہباز قلندرؒ کے مزار کے لیے چادر پیش کر رہے ہیں۔

شوکت علی، ڈاکٹر مختار، محمد جاوید اور جمشید چشتی حاضرین محفل سے مخاطب ہیں۔

اس زیارت میں کراچی سے زائرین کا ایک بڑا قافلہ سیہون شریف پہنچا۔ حیدرآباد، ڈگری، میرپور خاص، ٹنڈو الہ یار، نواب شاہ، سانگھڑ، نازکانہ اور قریب وجوار کے دیگر شہروں سے بھی اراکین سلسلۂ عظیمیہ نے اعزہ و احباب کے ساتھ شرکت کی۔

اس زیارت کے لیے مراقبہ ہال ڈگری کے نگران غلام مصطفیٰ اور دیگر اراکین سلسلہ کی جانب سے بہت اچھے انتظامات کیے گئے تھے۔

مراقبہ ہال گلشن شہباز میں امینہ آپا کی جانب سے کراچی سے زائرین کے لیے عشائیہ کا اہتمام کیا گیا۔ ❂

شرکا، خواتین وحضرات

حکم عدولی یا وظیفہ کی رجعت

سوال: میرے شوہر بہت عبادت گزار ہیں۔ وہ ہر وقت مختلف وظائف، اوراد میں مشغول رہتے ہیں۔ انہیں مراقبہ میں کافی مشاہدات ہوتے تھے۔ مختلف لوگوں کے بارے میں انہوں نے کئی باتیں بطور اطلاع بیان کیں جن کی ان لوگوں نے تصدیق کی۔

بے شمار لوگ اپنے مسائل کے لیے دعا کروانے ان کے پاس آتے تھے۔

چند سال پہلے میرے شوہر کو ایک صاحب ملے۔ انہوں نے کہا کہ تم مجھ سے بیعت ہو جاؤ تو تمہاری روحانیت کو استحکام مل جائے گا۔ میرے شوہر ان صاحب سے بیعت ہو گئے۔

ان صاحب نے میرے شوہر کو مزید وظائف کرنے کا کہا۔ میرے شوہر کہتے ہیں کہ ان کے پیر صاحب کے دیئے ہوئے وظائف سے ان کی روحانی صلاحیتوں میں بہت اضافہ ہوا۔

کچھ عرصہ بعد ان کے پیر صاحب نے اپنی اکلوتی طلاق یافتہ بیٹی کا رشتہ میرے شوہر سے طے کر دیا اور انہیں حکم دیا کہ وہ اس پر عمل کریں۔

مجھے اور میری ساس اور سسر کو پیر صاحب کی یہ بات سمجھ نہ آئی۔ شوہر کے بہن بھائی بھی ان کے سخت خلاف ہو گئے۔ اس معاملہ میں سب سے زیادہ میری ساس نے اپنے بیٹے کو تنقید کا نشانہ بنایا اور انہیں دھمکیاں بھی دیں۔ مقصد صرف بیٹے کو دوسری شادی کرنے سے باز رکھنا تھا۔

گھر کے کشیدگی زدہ ماحول میں میری ساس کی طبیعت سخت خراب رہنے لگی۔ کبھی دل پکڑ کر بیٹھ جاتیں تو کبھی جسم پھولنے لگتا۔ کبھی غشی و کمزوری ہو جاتی۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو کوئی خاص بیماری سامنے نہ آئی۔

میرے شوہر نے اپنی ماں سے کہا کہ آپ کی یہ کیفیات میرے پیر صاحب کی مخالفت کا نتیجہ ہیں۔ آپ ان سے رجوع کریں۔ مرتی کیا نہ کرتی کے مصداق

میری ساس ان پیر صاحب کے پاس گئیں۔ انہوں نے بتایا کہ تم پر تو سخت جادو کروادیا گیا ہے۔ ان سے علاج کے لیے کہا تو انہوں نے صاف انکار کر دیا۔

ماں کی حالت دیکھ کر بیٹے کے دل میں بھی نرمی و محبت آگئی۔ میرے شوہر نے اپنے پیر صاحب سے اپنی ماں کا علاج کرنے کا کہا تو پیر صاحب نے کہا کہ پہلے میرا حکم مانو.... پھر دیکھتے ہیں....

میرے شوہر نے کہا کہ میری ماں سخت بیمار ہیں آپ پہلے میری ماں کا علاج کر دیں لیکن شوہر کے پیر صاحب نے سختی سے انکار کر دیا اور کہا کہ اب کچھ نہیں ہو سکتا۔ شادی تو تمہیں کرنی ہی ہوگی۔ اس پر میرے شوہر نے ان صاحب سے بیعت توڑ دی۔

بیعت توڑنے کے کچھ عرصہ بعد ہی میری ساس ٹھیک ہونے لگی لیکن اب میرے شوہر اکثر بیمار رہنے لگے۔

میرے شوہر کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ان کا دماغ بیچ میں سے چیخ رہا ہے۔ ان کے سر میں شدید درد رہتا ہے۔ مختلف خوفناک جانوروں کی شکلیں انہیں ڈراتی ہیں۔ شوہر کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے پورے وجود میں آگ بھری ہوئی ہے۔ وہ سارا دن ساری رات بے چین رہتے ہیں۔

ان کیفیات کو تین سال ہوگئے ہیں۔ مختلف علاج کروائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ کاروبار بھی ختم ہونے کو آگیا ہے۔ تنگدستی، ذہنی خلفشار کا سامنا ہے۔ میرے شوہر پیسے پیسے کو ترس رہے ہیں۔ مجھے کوسنے دیتے ہیں۔ مغلظات بکتے ہیں۔ اپنی ماں کو بھی اپنی اس حالت کا قصوروار قرار دیتے ہیں۔

میرے شوہر کا کہنا ہے کہ انہیں اپنے پیر صاحب کی حکم عدولی اور بیعت توڑنے کی سزا مل رہی ہے۔

جواب: روحانی سلاسل میں بیعت کا ایک باقاعدہ نظام موجود ہے جو قانون اور ضابطوں کے تحت کام کرتا ہے۔ کسی غیر مجاز شخص کے ہاتھ پر بیعت کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ آپ کے شوہر نے جن صاحب سے بیعت کی وہ تو خود کسی مجاز ہستی کے ہاتھ پر بیعت نہ تھے۔ وہ دوسروں کی بیعت کرنے کے مجاز ہی نہیں لہٰذا یہ بیعت ہوئی ہی نہیں۔

میرا خیال ہے کہ آپ کے شوہر کی موجودہ کیفیات کثرت ورد وظائف کی وجہ سے ہیں۔ وظائف کی رجعت یا زیادتی ہوگئی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ ورد وظائف کسی روحانی استاد کی اجازت و نگرانی میں کرنا چاہییں۔ روحانی استاد اپنے شاگرد کی صلاحیت اور سکت کے مطابق وظائف اور مختلف مشقیں تجویز کرتے ہیں۔

بہتر ہوگا کہ اپنے شوہر کو ہر وقت کے وظائف ترک کرنے پر آمادہ کریں۔

انہیں کہیے کہ وہ پانچ وقت نماز پابندی سے قائم کریں اور روزانہ صبح قرآن پاک کی تلاوت کریں۔ اس کے علاوہ کوئی ورد و وظائف فی الحال نہ کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کی نیند سات گھنٹوں سے زیادہ رہے۔

کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلی شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی صبح شام شوہر کو پلائیں۔ صبح شام ایک ایک ٹی اسپون شہد کا استعمال بھی مفید رہے گا۔

انہیں روزانہ یا ہفتہ میں دو تین بار گھر سے باہر گھومنے بھی لے جایا کریں۔

عظیمی ریکی سینٹر............تاثرات

(ذوالفقار احمد.... کراچی)

میری شادی کو چھ سال ہو گئے ہیں۔ اس عرصے میں اللہ تعالیٰ نے ایک بیٹا اور ایک بیٹی سے نوازا۔ میری اہلیہ اپنے بچوں کے بارے میں بہت حساس ہیں، ایک لمحے کے لیے بچوں کو نظروں سے اوجھل ہونے نہیں دیتیں۔ بچوں کے بارے میں شدید حساسیت نے انہیں وہمی بنا دیا۔ انہیں ہر وقت یہ خیال دامن گیر رہنے لگا کہ بیٹے اور بیٹی کو جراثیم بیمار نہ کر دیں۔ وہ بچوں کے کپڑے کئی کئی مرتبہ گرم پانی سے دھوتی ہیں۔

میں نے شروع میں اہلیہ کی حرکات کو نظر انداز کر دیا لیکن شک وہم اور وسوسے میں اضافہ دیکھ کر نفسیاتی ڈاکٹر سے علاج بھی کروایا۔ وقتی آرام آیا پھر وہی کیفیات ہو گئیں۔

ایک رشتہ دار کے مشورے پر میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ عظیمی ریکی سینٹر میں ریکی کے چند سیشن لینے کے بعد کافی افاقہ محسوس ہو رہا ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ بہت جلد آپ کے شوہر کی کیفیت نارمل ہو جائیں اور وہ اپنی ذمہ داریوں کو ٹھیک طرح ادا کرنے کے قابل ہوں۔ آمین

گود بھر جائے

☆☆☆

سوال: پانچ سال پہلے میری بڑی بہن کی شادی میرے چچازاد سے ہوئی تھی۔ شادی کے دو ماہ بعد ہی بہن کو حمل ٹھہر گیا تھا لیکن آٹھویں مہینے میں حمل ضائع ہو گیا۔ ایک سال کے بعد دوسرا حمل ٹھہرا۔ آٹھویں مہینے میں بیٹی پیدا ہوئی جو کہ ایک ہفتہ کے بعد فوت ہو گئی۔

ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ایک سال احتیاط کے بعد بہن پھر امید سے ہو گئیں لیکن اس کے ساتھ ہی بہن کو شوگر بھی ہو گئی۔

ڈاکٹر نے حمل کے دوران بہن کے مختلف ٹیسٹ لیے تو پتا چلا کہ بچے کی دماغ کی نشوونما نہیں ہو رہی ہے۔ اللہ اللہ کر کے ساتویں مہینے بچی کی پیدائش ہوئی تو وہ بہت کمزور تھی۔ ساتویں روز اس کا انتقال ہو گیا۔

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آپ دونوں فرسٹ کزن ہیں اس وجہ سے یہ پرابلم ہو رہی ہے۔

میرا ذہن اس بات کو ماننے کے لیے تیار نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جوڑی بنائی ہے تو اس کو پروان چڑھنے کے لیے صحت مند اولاد بھی ضرور عطا فرمائے گا۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ میری بہن کی گود صحت مند اولاد سے بھر جائے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ مومنون (23) کی آیت 12 تا 14 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نیلی شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی پر دم کر کے دونوں میاں بیوی پئیں۔

بھی تو کہیں وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اہلیہ یَاخَالِقُ یَا مُصَوِّرُ کا ورد کرتی رہا کریں۔

ہر جمعرات کے دن کم از کم اکتیس روپے خیرات کردیں۔

حسب استطاعت صدقہ کردیں۔

تنہا اور اداس ہوں

☆☆☆

سوال: والد صاحب کے انتقال کے بعد میں نے ان کے کاروبار کو سنبھالا تھا۔ اللہ نے بہت ترقی دی۔ آج اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میں جو چاہتا ہوں میرے سامنے حاضر ہوجاتا ہے لیکن اس کے باوجود میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرتا ہوں اور اداس رہتا ہوں۔ مختلف تقاریب میں لوگ ایک دوسرے سے محو گفتگو رہتے ہیں اور میں ایک کونے میں گم سم بیٹھا رہتا ہوں جبکہ میں اپنے کاروبار میں بہترین فیصلوں کی وجہ سے جانا پہچانا جاتا ہوں۔

گھر میں بھی اپنے آپ کو تنہا محسوس کرتا ہوں۔ والدہ صاحبہ نے میری حالت کو بھانپ لیا اور اس کا حل میری شادی کو قرار دیا۔

والدہ صاحبہ نے کہا میں نے تیرے لیے کئی لڑکیاں پسند کر رکھی ہیں۔

والدہ کے بار بار اصرار پر میں نے ایک لڑکی پسند کرلی ہے لیکن سوچتا ہوں شادی کے بعد بھی اگر میرے اندر سے تنہائی پسندی اور اداسی نہ گئی تو کیا ہوگا۔

جواب: دعا ہے کہ آپ کو ایسی اچھی جیون ساتھی ملے جو اپنی محبت، خلاص اور ذہنی ہم آہنگی کے ذریعہ آپ کی زندگی میں ہر طرف خوشیاں بکھیر دے۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورۂ آل عمران کی آیت 171 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس دن تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی یَا حَسِیْبُ یَا وَکِیْلُ کا ورد کرتے رہا کریں۔

کسی غریب بچے کی پڑھائی کی ذمہ داری اپنے ذمہ لے لیں اور اس فیملی کی مدد کرتے رہا کریں۔ اللہ کی مخلوق کی مدد کرنا رضائے خداوندی اور سکون کا باعث ہے۔

شیزوفرینیا

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہوگئے ہیں۔ شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ میری بیوی شادی سے پہلے شیزوفرینیا کی مریضہ تھی جس کے بارے میں ہمیں نہیں بتایا گیا تھا۔ اس وقت علاج سے وقتی طور پر بہتر ہوگئی تھیں۔

شادی کے پہلے سال بیٹے کی پیدائش کے بعد سے یہ مرض دوبارہ سامنے آگیا۔

میری اہلیہ ذرا سی بات بھی برداشت نہیں کرپاتیں اور گھر کی چیز توڑ پھوڑ کرنا شروع کردیتی ہیں۔ ڈاکٹری علاج چل رہا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں مرض بہت پرانا ہے صحت یاب ہونے میں عرصہ لگے گا۔

وقار عظیمی صاحب.... مجھے اپنے نومولود بیٹے کی بھی فکر ہے کہ کہیں غصے میں آکر اس کو کوئی نقصان نہ پہنچادیں۔ آپ سے التماس ہے کہ کوئی روحانی علاج تجویز فرمادیں۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام اکتالیس مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کرکے اہلیہ کو پلائیں۔

یہ عمل کم از کم دو یا تین ماہ تک جاری رکھیں۔

شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کرکے پلائیں۔

ایک چھوٹے سے سفید کاغذ پر بلیک پوائنٹر سے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ لکھ کر تعویذ بنائیں اور موم جامہ کرکے نیلے کپڑے میں سی کر بیگم کے گلے میں پہنا دیں۔

اپنی اہلیہ سے کہیں کہ وہ کثرت سے اسماء الٰہی یا حی یا قیوم کا ورد کرتی رہا کریں۔

بری صحبت

☆☆☆☆

سوال: میری تین بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ بیٹا بہنوں سے بڑا ہے۔ میرے شوہر ملازمت کے سلسلے میں بیرون ملک رہتے ہیں۔

ایک سال پہلے ہم نے گھر شفٹ کیا تھا۔ یہاں بیٹے کی کچھ خراب لڑکوں سے دوستی ہوگئی ہے۔ میں نے دو تین مرتبہ بیٹے کو سمجھایا بھی ہے لیکن اس نے میری بات نہیں مانی۔ کچھ عرصے بعد ہمارے گھر سے قیمتی چیزیں اور رقم غائب ہونے لگی۔ ایک دن چھوٹی بہن نے بھائی کو الماری سے پیسے نکالتے ہوئے دیکھ تو ہمیں پتہ چلا کہ گھر سے رقم کون غائب کررہا ہے۔

بیٹے کی اس حرکت کا مجھے بہت صدمہ ہوا۔ میں نے سختی سے بات کی تو وہ بدتمیزی پر اتر آیا اور انکار کرتے ہوئے غصہ میں گھر سے باہر چلا گیا۔

میں نے اب قیمتی چیزوں اور رقم کو تجوری میں رکھنا شروع کردیا۔ مجھے فکر ہے کہ اس طرح میرا بیٹا گھر میں تو چوری نہ کرسکے گا لیکن اگر اس نے باہر کہیں چوری کرلی اور پکڑا گیا تو کیا ہوگا۔

مجھے معلوم ہوا ہے کہ اس کے نئے دوست دکانوں سے چوریاں کرتے ہیں۔ ان لڑکوں کے خراب عورتوں سے تعلقات بھی ہیں۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے بیٹے کو بری صحبت سے نجات ملے۔

جواب: اپنے شوہر کو گھر کی تمام باتوں سے آگاہ رکھا کریں۔ آپ کے شوہر کو بھی اپنے سب بچوں سے رابطہ رکھنا چاہیے خصوصاً اس بیٹے کے ساتھ ان کا مسلسل رابطہ نہایت ضروری ہے۔

رات سونے سے قبل اکیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 168 کا آخری حصہ اور 169 کی پوری آیت

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ۝ إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کرکے دم کردیں اور بری عادت و بری صحبت سے نجات کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

بند جگہ کا خوف

☆☆☆☆

سوال: میری عمر پینتالیس سال ہے۔ میرے چھ بچے ہیں۔ آخری بچے کی پیدائش آپریشن سے ہوئی

تھی۔ اس کے بعد سے مجھے بند جگہ سے خوف آنے لگا ہے۔ دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور میں فوراً کھلی جگہ کی طرف بھاگتی ہوں۔

سفر کے دوران کھڑکی کے پاس بیٹھتی ہوں۔ کسی کے گھر جاتی ہوں تو ان کے گھر میں دروازے کے پاس بیٹھتی ہوں۔ کچھ عرصہ بعد میرے شوہر مجھے عمرے پر لے جا رہے ہیں۔ میں بند جگہ پر زیادہ دیر نہیں رہ سکتی اس لیے ہوائی جہاز میں سفر کا سوچ کر ہی مجھے بہت زیادہ گھبراہٹ ہونے لگی ہے۔

مجھے مکہ مدینہ جانے کی بہت تڑپ ہے لیکن کیا کروں۔ کچھ نہیں آتا کہ انکار کردوں یا پھر چلی جاؤں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورۃ حج (22) کی آیت نمبر 65 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے درود شریف سو مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔

جب روانگی کا وقت ہو تو جہاز میں سوار ہونے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے اسم یَارَافِعُ کا ورد شروع کردیں۔ یَارَافِعُ کا ورد جہاز میں بھی کرتی رہیں۔

ماں سے نہیں ملنا ورنہ...

سوال: میری شادی خالہ زاد سے ہوئی ہے۔ ہم دونوں پڑھے لکھے ہیں اور سلجھے ذہن کے ہیں لیکن ہم دونوں کی ماؤں کی چپقلش نے ہم دونوں میاں بیوی میں دوری پیدا کردی ہے۔

میری والدہ اور میری خالہ میں کبھی نہ بنی۔ بچپن سے ہی دونوں بہنیں آپس میں مخالفانہ رویہ رکھتی تھیں۔ میرے نانا اور نانی نے اس توقع پر کہ دونوں بہنوں میں باہم محبت و سلوک ہوجائے ہم دونوں کی شادی کروادی۔

شادی کے چند ماہ تو دونوں بہنوں میں بہت محبت رہی۔ ایک دوسرے کا لحاظ رکھا لیکن اب پھر پرانے والی ڈگر پر آگئیں۔ میرے نانا نے میرے شوہر اور مجھ سے کہا کہ اگر یہ بہنیں دوبارہ سے لڑائی جھگڑے میں پڑ جائیں تو تم دونوں خود کو ان جھگڑوں سے الگ رکھنا لیکن میرے شوہر نے کچھ عرصہ بعد ہی وہی کیا جو ان کی ماں نے کہا جبکہ میں نے وہی کیا جو میری ماں نے کہا۔

اب میرے شوہر نے اپنی ماں کے کہنے پر میرے میکے جانے پر پابندی عائد کردی ہے۔ میری ماں کو بھی مجھ سے ملنے نہیں دیتے۔ میرے شوہر اور ساس کا کہنا ہے کہ ماں سے نہیں ملنا ورنہ تمہیں فارغ کردیں گے۔

میری ماں نے اپنی چھوٹی بہن سے معافی بھی مانگی لیکن میری ساس یعنی خالہ رضامند نہیں ہوتیں۔ چھ ماہ ہوگئے ہیں مجھے اپنی ماں سے ملے ہوئے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورۃ لہب گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر اور خالہ کا تصور کرکے دم کردیں اور ان کی فرمانبرداری میں اصلاح اور رویے میں بہتری کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

مکان پر سفلی عمل

سوال: ہمارے وطن ملک قیام سے بعد ہم بیس سال بعد

پاکستان واپس آئے۔ میں اپنے بچوں اور شوہر کے ہمراہ کچھ عرصہ اپنی والدہ کے پاس رہی۔ میرے شوہر نے یہاں ایک پوش علاقے میں مکان خریدا اور ہم وہاں شفٹ ہوگئے۔ اس نئے مکان میں شفٹ ہوئے ابھی تین ماہ ہی گزرے تھے کہ شام کے وقت طبیعت اور ماحول میں عجیب سا تناؤ، گھٹن محسوس ہونے لگا۔

اس کے چند دن بعد گھر کے تمام افراد کے سر میں شام کے وقت درد ہونے لگا۔ اکثر ڈرائنگ روم و کامن روم میں بڑے بڑے بالوں کے گچھے ہوا میں اڑتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ کبھی کبھی کسی سڑے ہوئے گوشت کی ناقابل برداشت بو محسوس ہوتی ہے۔

میرے شوہر جو بہت نرم مزاج، تحمل و بردبار تھے بہت غصہ کرنے لگے ہیں۔

بچوں پر کبھی ہاتھ نہ اٹھانے والا باپ اب اکثر بچوں کو مارنے لگا ہے۔

مجھ سے بھی آئے دن تکرار، بحث، لڑائی کرنے لگے تھے۔ کبھی کبھی تھپڑ بھی مار دیتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں ایسا کیوں ہو رہا ہے میں نہیں جانتا لیکن بس تمہیں اور بچوں کو دیکھتا ہوں تو خود پر قابو نہیں رکھ پاتا۔ غصہ سے بے قابو ہو جاتا ہوں جبکہ آفس میں تم اور بچے بہت یاد آتے ہیں۔

مجھے بھی ڈراؤنے خواب آنے لگے ہیں۔ میرے شوہر نے دو تین لوگوں کو لا کر مکان دکھایا تو سب نے کہا کہ اس زمین پر سفلی عمل کرایا گیا ہے۔ ایک صاحب نے بتایا کہ یہ سفلی عمل آج سے پندرہ سال پہلے کیا گیا ہے اور مزید پندرہ سال تک اس کے اثرات رہیں گے۔ بہتر ہے کہ آپ یہ مکان چھوڑ دیں۔

میرے شوہر نے مہنگے داموں میں یہ مکان خریدا ہے۔ اب مکان بیچنے کی بات کی لیکن کوئی کم قیمت میں بھی گاہک نہیں مل رہا۔

ڈاکٹر وقار عظیمی صاحب! اس مکان کے پرانے مالک نے ہمارے ساتھ دھوکہ کیا ہے۔ آپ بتائیں کہ اب ہم کیا کریں۔

جواب: قرآن پاک کی سورۃ الزلزال (99) ایک سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے لکھوا کر یا پرنٹ نکلوا کر فریم کروالیں یا پلاسٹک کوٹنگ کروالیں اور اسے مکان کے دروازے کی دیوار پر کسی بلند جگہ پر آویزاں کردیں۔ یہ فریم ایسی جگہ آویزاں کیا جائے جہاں آتے جاتے اس پر نظر پڑتی رہے۔

عصر مغرب کے درمیان اکیس مرتبہ

أَعُوذُ بِاللّٰهِ التَّامَّةِ ۔ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ ۔
وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ ۔
أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ التَّامَّاتِ الَّتِيْ لَا يُجَاوِزُهُنَّ بِرٌّ وَّ
لَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ
وَذَرَأَ وَبَرَأَ وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَآءِ
وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيْهَا
مِنْ شَرِّ يَدْخُلُ فِي الْأَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا
يَخْرُجُ فِيْهَا وَمِنْ شَرِّ فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
مِنْ شَرِّ طَوَارِقِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ اِلَّا طَارِقٌ يَطْرُقُ
بِخَيْرٍ يَا رَحْمٰنُ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کردیں اور مکان کے چاروں اطراف میں بھی دم کردیں۔ یہ دم کیا ہوا پانی مختلف کمروں میں اور مکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

مکان میں کم از کم گیارہ دن تک ایک وقت مقررہ

پر پابندی کے ساتھ لوبان کی دھونی دی جائے۔

سب گھر والوں کو صبح اور شام کے وقت ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پینے کے لیے کہیں۔ کھانوں میں نمک کا استعمال کم سے کم رکھیں۔

سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے یَا مُؤْمِنُ یَا حَفِیْظُ یَا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔

رشتے تو آتے ہیں، بات نہیں بنتی

☆☆☆

سوال: میری عمر ستائیس سال ہے۔ میں پرائیویٹ ادارے میں اعلیٰ عہدہ پر کام کرتی ہوں۔ میرے رشتے تو بہت آتے ہیں لیکن بات نہیں بنتی۔ کبھی لڑکے والوں کی طرف سے منع ہوجاتا ہے تو کبھی ہماری سمجھ میں نہیں آتا۔

شادی میں تاخیر کی وجہ سے میری والدہ اور میں خود بھی ڈپریشن میں رہنے لگی ہوں۔ اکثر آفس کے معاملات ڈسٹرب ہوجاتے ہیں۔

آخر کیا وجہ ہے کہ درجنوں رشتے آنے کے باوجود بات پکی نہیں ہوتی۔ میں جتنا سوچتی ہوں میرا ذہن اتنا ہی الجھ جاتا ہے۔ اب تو میں نے شادی نہ کرنے کا فیصلہ کرلیا ہے لیکن والدہ کے اصرار پر لڑکے والوں کے سامنے جانا پڑجاتا ہے۔

جواب: عشاء کی نماز ادا کرنے کے بعد کچھ دیر جاء نماز پر بیٹھ کر درود شریف کا ورد کرتی رہیں۔ اس کے بعد چند منٹ تک جاء نماز پر خاموش بیٹھی رہیں۔ کچھ دیر بعد ایک سو ایک مرتبہ سورۂ المومن (40) کی آیت نمبر 55 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کریں۔

حسب استطاعت صدقہ کردیں۔

پانچ بھائیوں کی اکلوتی بہن

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھائیس سال ہوگئی ہے۔ وہ پانچ بھائیوں کی اکلوتی بہن ہے۔ ماشاء اللہ خوبصورت اور امور خانہ داری میں ماہر ہے۔ اس کا رشتہ ابھی تک طے نہیں ہوا۔

شروع میں چند رشتے آئے تھے۔ ایک رشتہ تو بھائیوں نے منع کردیا تھا۔ دوسرا رشتہ لڑکے والوں نے یہ کہہ کر منع کردیا کہ ہمیں چھوٹی فیملی میں شادی کرنی ہے۔

اس کے بعد سے آج تک کوئی رشتہ نہیں آیا۔ میں ماں ہوں بیٹی کے جذبات سمجھتی ہوں لیکن کچھ کر نہیں سکتی۔

دو تین جاننے والوں نے کہا کہ ایسا لگتا ہے کہ آپ کی بیٹی کی شادی میں بندش ہے جب ہی ابھی تک کوئی سبب نہیں بن رہا ہے۔ مجھے ان باتوں پر اعتبار نہیں ہے۔ مجھے اللہ کی ذات پر بھروسہ ہے وہی میری مدد کرنے والا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی دعا بتائیں کہ میری بیٹی کی شادی جلد از جلد ہوجائے اور وہ خوش رہے۔

جواب: آپ ہر نماز کے بعد اکیس مرتبہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

یَا حَافِظُ یَا وَکِیْلُ یَا رَقِیْبُ یَا اللّٰہُ

وَصَلَّی اللّٰہُ عَلٰی خَیْرِ خَلْقِہٖ

مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ اَجْمَعِیْنَ ○

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بیٹی شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں یا آپ پڑھ کر دم کر کے پلا دیں۔

یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

اعلیٰ تعلیم کی خواہش لیکن...

☆☆☆

سوال: میں چھ سال کا تھا جب میرے والد صاحب کا انتقال ہوا تھا۔ میری پرورش ننھیال میں ہوئی ہے۔ ماموں نے اسکول میں داخل کروا دیا تھا۔ اسکول میں جب بچے اپنے ابو کے ساتھ آتے تھے تو میں انہیں دیکھ کر اداس ہو جاتا تھا کہ کاش میرے ابو ہوتے تو وہ بھی مجھے اپنے ساتھ اسکول لے کر آتے۔

اسی کیفیت میں میری تعلیم جاری رہی اور میں نے اے گریڈ سے میٹرک کر لیا۔

وقار انکل! میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہوں۔ میری خواہش ہے کہ میں مکینیکل انجینئر بنوں۔ شاید اس طرح میں اپنی محرومیوں کا ازالہ کر سکوں۔ ماموں کے معاشی حالات اتنے اچھے نہیں ہیں کہ میں اپنی اعلیٰ تعلیم جاری رکھ سکوں۔

فی الحال تعلیم کے حصول کے لیے مالی دشواریوں کا سامنا ہے۔ میری والدہ ایک اسکول میں جاب کرتی ہیں اس سے اعلیٰ تعلیمی اخراجات کا پورا ہونا ممکن نہیں ہے۔ میں اپنے مستقبل سے بہت مایوس ہوتا جا رہا ہوں۔

آپ سے خصوصی طور پر دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ مجھے میرے مقصد میں کامیابی و کامرانی عطا فرمائے اور مہربانی فرما کر مجھے کوئی ورد یا اسم بتائیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو اپنے مقصد میں کامیابی کے لیے سہولت اور خیر و عافیت عطا ہو۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ طلاق 65 کی آیت نمبر 2 کا آخری حصہ اور تیسری آیت

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الہیہ یا حی یا قیوم کا ورد کرتے رہا کریں۔

ہم سب کی دعائیں آپ کے ساتھ ہیں۔

پڑھائی سے بیزاری

☆☆☆

سوال: میرا بیٹا جس کی عمر تیرہ سال ہے۔ پانچویں جماعت میں پڑھتا ہے۔ کچھ عرصہ سے اس کا رجحان پڑھائی کی طرف سے کم ہو گیا ہے۔ پڑھنے بیٹھتا ہے تو بے دلی کے ساتھ۔ پڑھائی کے دوران بھی اس کا ذہن دوسرے کاموں کی طرف مشغول رہتا ہے۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

اللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچہ شہد پر دم کر کے پلائیں اور اپنے بیٹے کے اوپر بھی دم کر دیں اور پڑھائی میں یکسوئی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

والد سخت مزاج ہیں...

☆☆☆

سوال: میرے والد صاحب پورے خاندان میں سخت مزاج مشہور ہیں۔ گھر میں والد صاحب کی موجودگی میں ہم بہن بھائی سہمے ہوئے اور کسی کونے میں دبکے رہتے ہیں۔

والد صاحب اکثر رشتہ داروں سے یہ بات بڑے فخر سے بیان کرتے ہیں کہ میں جب گھر میں ہوتا ہوں تو پورے گھر میں سناٹا چھا جاتا ہے۔

گھر کے کسی فرد میں اتنی جرات نہیں کہ وہ والد صاحب کی موجودگی میں اونچی آواز میں بات کرلے۔ والد صاحب گھر میں نہ ہوں تو ہم خوب ادھم مچاتے ہیں۔ ہم جب اپنے چچا اور ماموں کو دیکھتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ پیار و محبت سے باتیں کرتے ہیں، ان کو باہر گھمانے لے جاتے ہیں تو ہمیں بہت کمی کا احساس ہوتا ہے۔ کبھی ہماری والدہ نے والد کے سخت لہجے پر اعتراض کیا تو انہیں بھی سخت رویے کا سامنا کرنا۔

ہمارے والد ہر طرح کا خیال رکھتے ہیں۔ آج تک کسی چیز کی کمی نہیں آنے دی۔ گاڑی کے ساتھ ڈرائیور بھی دے رکھا ہے۔ تعلیم کے جتنے بھی اخراجات ہیں وہ کھلے دل سے کرتے ہیں۔ باہر گھومنے پھرنے پر بھی کوئی پابندی نہیں ہے مگر گھر میں ان کے سخت رویوں کی وجہ سے ہمیں سخت ذہنی دباؤ رہتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 115 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر والد صاحب کے مزاج میں شفقت و نرمی غالب آنے کی دعا کریں۔ تین ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

والدہ سے کہیں کہ صبح نہار منہ اکیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا دودھ پر دم کر کے پلائیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

آپ کی والدہ محترمہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یارؤفُ یا رحیمُ کا ورد کرتی رہیں۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں

☆☆☆

سوال: میری عمر اٹھاون سال ہے۔ چند مہینوں سے مجھے رات کے وقت اچانک گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ ہاتھ پاؤں سے جان نکلنے لگتی ہے اور دل کے مقام پر عجیب بوجھ سا محسوس ہوتا ہے۔

کسی صاحب علم سے پوچھا تو انہوں نے کہا کہ مجھ پر تعویذ کیے گئے ہیں اور کسی ایسے آدمی نے کرائے ہیں جس کا نام الف، عین، کاف، یا شین سے آتا ہے۔ میرے گھر میں اور خاندان میں ان حروف کے دو افراد ہیں اور وہ دونوں ہی میرے بہت مخالف ہیں۔

پہلے تو مجھے اس بات پر یقین نہیں آیا مگر اب یہ بات سچ لگتی ہے۔

جواب: میں سمجھتا ہوں کہ آپ کو بتائی جانے والی بات بالکل غلط ہے۔ آپ پر کوئی تعویذ نہیں کروائے گئے۔ آپ کی علامات کچھ اور نوعیت کی ہیں۔

آپ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ممکن

ہے کہ وہ آپ کا ای۔ ای۔ جی۔ بھی کروائیں۔ ڈاکٹر کے مشورے پر پابندی سے عمل کریں۔

صبح شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد اکیس مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت نمبر 2 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کرکے پئیں۔

اس کے علاوہ کلر تھراپی کے اصولوں پر تیار کردہ نارنجی شعاعوں کا پانی کھانے سے پہلے اور زرد شعاعوں کا پانی کھانے کے بعد دو دو اونس پئیں۔

کھانوں میں دو ماہ تک چکنائی کی جگہ روغن زیتون استعمال کریں۔ ہر جمعہ کے دن ایک آدمی کو کھانا کھلائیں۔

خاندان کے جن لوگوں کے بارے میں آپ کے دل میں شکوک شبہات پیدا ہوتے ہیں وہ قطعی بے بنیاد ہیں۔ اس بدگمانی پر آپ کو اللہ تعالیٰ سے استغفار کرنا چاہیے۔

مراقبہ سے علاج

سوال: چند مہینوں سے میرے دماغ پر عجیب قسم کا دباؤ رہنے لگا ہے۔ اگر کوئی تیز آواز میں بات کرتا ہے تو برداشت سے باہر ہونے لگتا ہوں اور مجھے غصہ آجاتا ہے۔ دماغ پر دباؤ کی وجہ سے کام ٹھیک سے نہیں ہو پاتا اور جلد ہی طبیعت اکتا جاتی ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ دن میں جو کچھ کرتا ہوں رات کو اسی کے متعلق خواب آتے ہیں۔ خواب میں بھی دماغ پر دباؤ محسوس ہوتا ہے۔

برائے کرم مراقبہ تھراپی کے اصولوں کے مطابق میرے مسئلہ کا کوئی حل تجویز کریں۔

جواب: روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے آلتی پالتی مار کر شمال رخ بیٹھ جائیں۔ جب سینہ سانس سے بھر جائے تو یہ تصور کریں کہ نیلا رنگ جسم میں جذب ہوا ہے پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیں۔

یہ عمل پہلے دن 7 بار سے شروع کریں پھر بتدریج 21 مرتبہ تک لے جائیں۔

اس کے علاوہ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلے رنگ کی شعاعوں میں تیار کردہ پانی صبح دوپہر شام ایک ایک کپ پی لیں۔

پودے پھول شعور رکھتے ہیں

سوال: ڈاکٹر صاحب! میرے ایک دوست کو پھول پھلواری کا بہت شوق ہے۔ اس کے گھر میں ہر طرف مختلف قسم کے درخت اور پودے موجود ہیں۔ میرے دوست کا کہنا ہے کہ پودوں کو بھی سخت قسم کی نظر لگتی ہے۔ میں اس کی اس بات سے متفق نہیں۔ میں آپ سے پوچھنا چاہتا ہوں کہ کیا واقعی پودے بھی کسی کی نظر بد سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

جواب: نظر بد سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ نظر بد سے انسان، پالتو جانور، پرندے، پودے، پھل دار درخت، لہلہاتی فصلیں بھی متاثر ہو سکتی ہیں لیکن ایسا اکثر نہیں ہوتا۔

اللہ کی ہر تخلیق جن میں حیوانات، نباتات، جمادات اور دیگر مخلوقات شامل ہیں، شعور رکھتی ہیں۔ درخت اور پودے آپس میں تبادلہ خیال بھی کرتے ہیں۔

درختوں، پودوں کی دیکھ بھال کرنا اللہ کی مخلوق کی خدمت کے زمرے میں شمار ہوتا ہے۔ جب کوئی شخص ان مخلوق کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آتا ہے تو وہ

ایسے لوگوں سے خوش ہوتے ہیں۔ ایسے حسن سلوک کرنے والے افراد اور ان درختوں پودوں کے درمیان نظر نہ آنے والا دوستی کا رشتہ قائم ہو جاتا ہے۔

پودوں کے ساتھ خوشگوار انداز میں باتیں کی جائے اور انہیں یہ باور کرایا جائے کہ آپ ان کا بہت زیادہ خیال رکھتے رہیں گے۔ ان تسلی بخش باتوں کا اچھا اثر قبول کرتے ہوئے پودوں کی نشوونما، خوبصورتی و نکھار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ضدی شوہر اور بیٹے کا مستقبل

[illegible]

سوال: میرا بیٹا بیرون ملک پڑھائی کے لیے جانا چاہتا ہے۔ وہ قابل بھی ہے اور ذہین بھی لیکن میرے شوہر کو نجانے کس بات کی ضد ہے کہ وہ راضی نہیں ہوتے حالانکہ ہمارے پاس پیسوں کی کوئی کمی نہیں ہے۔

میرے بیٹے نے کئی ملکوں کی یونیورسٹیوں میں اپلائی کیا ہوا تھا۔ اب ایک یونیورسٹی سے جواب آیا ہے۔ میں نے جب اس کا اپنے شوہر کو بتایا تو انہوں نے سخت ناپسندیدگی کا اظہار کیا اور کہنے لگے کہ یہ سب تمہارا سکھایا ہوا ہے۔

باپ کے انکار پر بیٹا بہت اپ سیٹ ہو گیا۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے شوہر اپنی ضد چھوڑ دیں۔

رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورۂ انعام (6) کی آیت نمبر 54 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ سے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔

....مختصر مختصر....

معاشی خوشحالی

محمد عاصم۔ عائشہ۔ ظفر۔ رخسانہ نزہت

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورۂ آل عمران کی آیت 37 کا آخری حصہ

إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر کچھ دیر آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور یہ تصور کریں کہ اللہ پاک آپ کے بہت قریب ہیں۔ یہ احساس چاہے کس قدر ہلکا سا کیوں نہ ہو، پیدا ہو جائے تو سجدے میں جا کر گڑگڑا کر اپنی پریشانیاں اللہ تعالیٰ کے حضور بیان کریں۔

یہ عمل چالیس روز تک پابندی سے کریں۔ خواتین ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔

غصہ سے نجات

مقصود۔ حنا۔ نرسان۔ روشن۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ

یَا رَؤُفُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ اس کا ورد کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❋